

# ほけんだより 10月

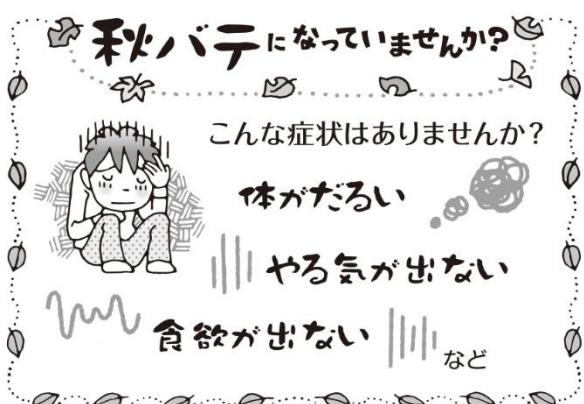


鳥越中学校保健室

2025.10.2

やっと秋らしくなってきましたね。日中の気温が下がり過ごしやすい日が続いています。特に朝晩は肌寒いと思う日も増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きくなると、体調を崩しやすく、感染症もはやるようになります。上着などで服装を調整できるようにしておくと心強いですね。また、体育などで汗をかいたらタオルでしっかりとふいて、体を冷やさないようにしましょう。

10月は遠足や文化祭など行事がたくさん！生活リズムを整え、元気に行事を楽しみましょう♪



当てはまる症状があった人は「秋バテ」かもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は、「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



## 保健委員会の活動



大玉ころがせないようじゃ無理か、  
大玉は転がさないと



今年の運動会は、朝まで雨が降っていて開催できるか心配でしたが、9時ごろには雨もやみ、無事に行うことができました。みんなの元気な姿のおかげで、熱中症や大きなかが・事故もなく、大成功でしたね！

今年から保健委員会が大玉転がしを担当しました。初めてのこともあり、戸惑う場面もあったと思いますが、協力しながらしっかり役目を果たしてくれて、頼もしかったです。ありがとうございました♪



# 目を大切にして いますか？

## 保健室からのおしえ

### 視力検査

10月10日（金）

1年生：3限（数学）

2年生：2限（国語）

3年生：1限（理科）

※メガネを忘れずに



読書・勉強をするとき



テレビを見る・ゲームをするとき



生活で気を付けること



痛っ

### 目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

### ① 4月の視力検査の結果です

両目がB以下の人に受診のおすすめをしましたが、まだ1人しか受診していません。10月も検査結果をわたすので、時間を作って眼科を受診してくださいね。

	1年生	2年生	3年生	計
A	6	7	13	26
B	2	1	5	8
C	2	3	5	10
D	1	0	0	1

※左右で差がある人は低い方で数えています

### 10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかる。もう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

#### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休憩をする
- 疲れたら目の周りを温める

