



令和7年10月  
西中学校 保健室

急に寒くなりましたね。

季節の変わり目… 人の心は憂い(つらさ・せつなさ・不安など)や悲しみを感じやすくなるころです。 しっかり深呼吸をして、自律神経をととのえ、心身のケアをして、これからやってくる冬の寒さに備えましょう!



### 秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水 頭痛  
皮膚のかゆみ 食欲がない  
…もしかして『寒暖差アレルギー』かも  
よく聞くアレルギーは 体を守る「免疫機能」の過剰反応による  
のですが、寒暖差アレルギーは体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が急な温度変化で、うまく働くことなくなることが原因で起こります。正確には、アレルギーではないのですが症状が似ているのでこのように呼ばれています。  
対策次第で症状をやわらげることができます。

check 温度差対策を  
ぬ脱ぎ着しやすい服で  
きおんさ 気温差に自分で対応  
たいおう しましょう。一枚、はおるものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を  
すいみん バランスのよい食事、十分な睡眠を  
きそくただ 心がけて、規則正しい生活をすること  
じりつしんけい で自律神経を整えてくれます。

### 秋の花粉症にも注意！！

寒暖差だけでなく、秋の花粉症もこの時期です。

ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ(つる性の雑草)・イネ科植物や雑草

症状は⇒春の花粉症の症状 + α

●咳が出やすい…秋の花粉は春の花粉より粒が小さく気管の奥まで入りやすいため咳が出やすい。

●口腔症状…口の中がかゆくなったり、イガイガ、ムズムズ

女子⇒冬服・合服+カーディガン  
タイツやスパッツ等

男子⇒長袖シャツ+学ラン

じょうす らうじょう しやうかん  
上手に脱ぎ着する習慣をつけ、  
長袖の下着や温かいお茶・カイ  
ロを利用し、工夫しましょう。

### スポーツ選手に求められる「深視力」…って？？

両目で物を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感(平面ではなく、深さや奥行きがあるように感じること)や遠近感(空間や物の距離感)を認識する能力です。

スポーツ選手に求められる見る力『スポーツビジョン』の一つです。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく『目』も鍛えてみませんか？！

やってみよう！

深視力トレーニング

① 腕を伸ばして目の前に人差し指をおく。

② その指をじっと見ながら、鼻方向に徐々に近づける。

③ ①②を数分間、繰り返す。



## コンタクトレンズ正しく使っていますか？！



「コンタクトが外れました！」「目がゴロゴロします…」と言って保健室にやってくる生徒も少なくありません。秋になり、空気が乾燥し、ほこりが風に舞いやすくなり、目のトラブルになることが増えているようです。

コンタクトレンズを使用するまでの注意点を確認しましょう。



◎コンタクトを使っている人は、**携帯用の洗浄液・替えのコンタクト等をカバンに常備**しておきましょう



スマートフォンやタブレットの長時間使用で  
目の筋肉が緊張状態になり、凝り固まって、一時的に、ピント調節がうまくできなくなることを言います。  
この状態が繰り返されると、視力低下につながります。

1時間に1～2回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマートフォンやタブレットは便利ですが、使いすぎには注意しましょう！