



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 によるものですが、寒暖差アレルギーは 体の機能をコントロールしてくる「自律神経」が急な温度変化で、うまく働かなくなる ことが原因でおこります。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
脱ぎ着しやすい服で **気温差に自分で対応** しましょう。一枚、はおるものを持っておくとう便利です。

check 規則正しい生活を
バランスのよい食事、十分な睡眠を心がけて、**規則正しい生活をする**ことで **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**

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えていますか？！

「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上での注意点を確認しましょう。

買うときは眼科を受診

さわる前に手を洗う

傷や破損がないか確認

使用期限を守る

レンズケースを清潔に

寝るときは外す

正しく使おう
コンタクトレンズ

◎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



スマホ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。スマホ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！