



2025.10.1
兼六中学校
保健室

10月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに秋を感じる事が増えてきました。読書の秋・スポーツの秋など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、寒暖差が多い日も増えてくる時季です。今月は、写生会、文化発表会が控えています。楽しく行事に取り組めるよう自分の体調の変化に気をつけましょう。

10月の保健目標

目の健康を考えよう



ほんとに
ちょっと
怖い!?

近視の話

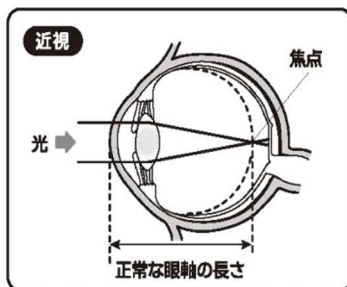
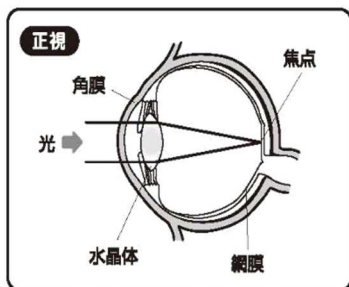
「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと！約60%とされています。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜の部分です。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で象を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で象が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。しかし近年、近視の人が増えているのは、**環境(生活スタイル)による影響が大きい**と言われています。

スマホなどの使いすぎで近くを見ることが一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。

現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」ではすまないものもあるのです。



（目にやさしい生活をしよう）

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



目の健康を守るための タブレット・スマホの 使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）



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れる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまう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。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分

で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。



自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）をあらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいますでしょう。

でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言え

ます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ！

