



令和7年10月

流山市立おおぐろの森中学校

10月になり、朝晩はすっかり肌寒くなってきました。季節の変わり目のせいか、体調を崩す人が多くなっています。衣服での体温調整、十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけて、体調不良を予防しましょう。



## 目の健康について考える 10月には「目の愛護デー」があります！

メガネをかけると近視が進む？

—本当の近視と仮性近視（偽近視）—

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまいますことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

—かけるシーンは絞ってもOK—

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれません、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

### 涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆つておし、ばい菌から目を守つたり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありますか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るために大切なはたらきを持っているのですね。泣くことは、悪いことではないのです。

### 目に良い食べ物を食べていますか？

#### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



#### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



#### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



#### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



#### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



## 眼科の定期受診、していますか？

1学期の視力検査の際、度数のあってないコンタクトレンズを使用している人がいました。ネットの普及により、検査をしなくても通信販売等で簡単にコンタクトレンズを購入することができるようになりましたが、度数や目のカーブがあつてないレンズの使用、目に異常があるのに装着している等が原因で、失明につながる眼障害を引き起こす危険性があります。定期検診を受けることによりコンタクトレンズによる眼障害を予防し、常に適切な度数のコンタクトレンズが使えます。視力の悪化は学力の低下につながることもあります。黒板が見えにくくなったときには、早めに眼科を受診しましょう。

コンタクトレンズを買うときは必ず眼科の受診を！





## 薬はリスクをあわせ持つものです

病気やけがを治すのに役立つ薬ですが、体によくない影響が起こることもあります。それを、“副作用”といいます。副作用は、アレルギー反応を起こしたり、体調が悪くなったり、眠くなってしまったりと様々です。副作用は、必ず起こるものではありませんが、薬にはリスクがあることをしっかりと理解して使用することが大切です。体質や症状に合った薬を使用するためにも、医師から処方を受けるようにしてください。

## 薬は正しく 使いましょう



### 薬の保管方法

医薬品は、その保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

- 高温・多湿・直射日光を避ける  
保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。
- 冷所保管の薬は冷蔵庫へ  
薬が凍つてしまわないよう、冷風が直接当たる場所は避けてください。

### 5つのポイント

- 子どもやペットの届かない場所に  
誤飲事故を防ぐために、高いところや鍵のかかる場所だと安心です。
- 薬を他の容器に移し替えない  
薬が劣化したり、薬の名前や使い方が分からなくなったりする恐れがあります。
- 古い薬は捨てる  
期限切れの薬は廃棄を。ただし、期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。



## 寒暖差による体調不良に注意！

最近、保健室は体調不良による来室が増えています。熱がないのに、体がだるい、頭痛が続いている、くしゃみや鼻水ができる…という症状がある人は、寒暖差による体調不良かもしれません。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なくなってしまうことが原因で起こります。服装での温度差対策や規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えると、症状を和らげることができます。過ごしやすい秋の季節、体調も整えて元気に過ごしましょう。



## 解熱剤は最終手段

発熱の際、解熱剤を使用するときには十分な注意が必要です。病気を悪化させてしまう危険性もあるため、使用する場合には医師からの処方を受けて服用するようにしてください。解熱剤は最終手段です。首やわきの下を冷やしても眠れないほどの苦痛の場合に、使用するようにしましょう。

## 保健室で薬は渡せません！

保健室に頭痛薬や鎮痛薬をもらいに来る生徒がいますが、保健室で薬を渡すことはできません。内服薬はもちろん、湿布薬も人によって合うものが違います。自分に合ったものを持参するようにしてください。