



令和 7年 10月

第一中学校 保健室

秋が深まると、朝寒（あさぎむ）・夜寒（よさぎむ）といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差にからだが慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日元気に過ごしましょう。

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。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。

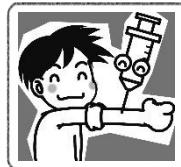
check 温度差対策を
脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

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。



各医療機関、インフルエンザの予防接種の予約が始まる頃です。

3年生やその家族の方なども受験に備えて早めに対策をとれるとよいのではないでしょうか。抗体ができるまでに2週間。抗体の免疫は約3～5ヶ月と言われています。大切な日など、逆算して接種する時期・新型コロナウイルスの予防接種も計画的に家族で話しておきましょう。



はやり出す前に接種する
ようにしましょう



今日は目について
考えてみましょう

「なんだか前よりも見えにくくなつた」という人、いると思います。中学生で近視（遠くが見えにくくなる）の人は、なんと約60%と言われています。これは、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているようで、近くばかり見ていると近視になりやすいと言われています。勉強したり、ゲームしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。そこで疲れ目解消方法を伝授します！！

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

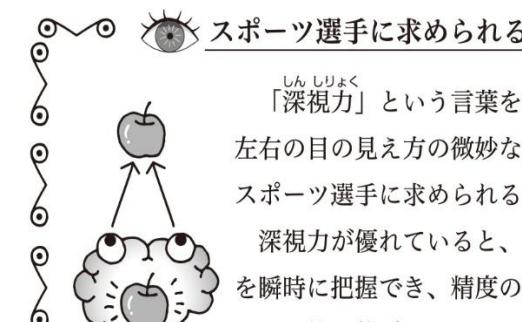


眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



深視力って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近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」にも数えられています。

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腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ②その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③①②を数分間繰り返す。

