



10月

# ほけんだより

多摩市立落合中学校  
令和7年10月3日発行

## 目を大切にしよう

子どもの近視が今、とても増えています。全国の子どもの健康診断結果の調査によると、視力1.0未満の子どもの割合が過去最高を記録しています。今年度の落合中の視力検査の結果を見ても、全校生徒の48%が視力1.0未満という結果でした。



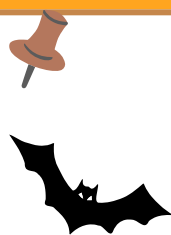
近視が進むと、学習や生活に影響を及ぼすと共に、眼の病気になるリスクが高まります。また近視は低年齢ほど進行しやすくなり、強度の近視になる可能性も高くなります。

近視の原因のひとつに『長時間近くでものを見続ける』ことが挙げられます。タブレットやスマホを長時間見続けていませんか？

- ①画面と目は30センチ以上離しましょう。
- ②30分に1回は、目を休めて遠くを見よう。
- ③外で1日2時間の活動をして、近視の進行をおさえよう。



大切な目を守るのは、あなた自身です。



スマホ老眼は、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となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、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、使いすぎに注意しましょう。



ようやく秋の気配を感じられるようになりましたね。嬉しいです！

皆さんはどんな秋にしたいですか？スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋...。色々ありますが、私はヨガの秋にしたいと思います！凝り固まった体をほぐして、滝汗をかいてこうと思います。





## 寒暖差アレルギーかも？



かぜや花粉症ではないのに、くしゃみや鼻水が止まらないなら「寒暖差アレルギー」かもしれません。外気との温度差で自律神経が乱れ、アレルギーに似た鼻炎症状が出ます。

鼻腔の粘膜にある多数の血管は、自律神経が調節しています。寒暖差が大きいと血管の調節や鼻水の分泌が頻繁に繰り返され、自律神経がエネルギーを消耗し、正しく機能しなくなります。その結果、鼻炎の症状が表れます。主な症状はくしゃみ、鼻水、鼻づまりで、のどに痛みや違和感が出る場合もあります。ただ鼻水は透明でさらっとしています。

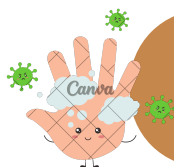
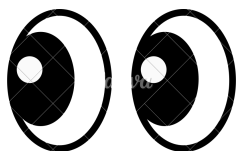
寒暖差が7度以上あると発症しやすくなるので、脱ぎ着しやすい上着で、温度差を小さくすることが対策となります。首や手首などからの体温変化にも気を配りましょう。

また、十分な睡眠や適度な運動、バランスの取れた食事などの生活習慣を改善することも大切です。自律神経の働きを整えることが、重要です。夜間のスマートフォンの使用は自律神経の乱れにつながるとされています。寝る30分前には控えましょう。また、喘息やアトピーがある人は、発症しやすいという報告もあるので、こうした治療も寒暖差アレルギーの改善につながります。



### 10月10日 目の愛護デー

目の健康を守り、目の大切さを社会全体で考えるきっかけとする日です。



### 10月15日 世界手洗いの日

手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どものことを一緒に考える日として制定されました。

世界で5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもは、年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの命が守られます。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが手洗いです。