

ほけんだより 10月



令和7年10月4日 埼玉平成中学校 保健室

厳しい暑さもやっとやわらぎ、秋を感じられるようになりました。朝晩は涼しくなり過ごしやすくなってきましたね。そんな日には、少し外に出て遊んだり、運動したりしてみましょ。季節の花や虫の音を聴いて、秋を感じてみてください。

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。

本校では、4月の視力検査の結果から、判定がB(0.7)以下の生徒は、約64%でした。特に、昨年度から、さらに視力が低下した生徒も目立ちます。姿勢や環境に注意して、こまめな休息をとりながら、目に優しい生活を意識してみましょ。

「コンタクトレンズ」は医療機器です



視力を矯正するためのコンタクトレンズは、500年以上前のイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1DAYタイプ(使い捨てタイプ)、一定期間(2週間や3週間など)洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科の先生に自分の眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょ。



早くも感染性の流行シーズンとなりました。すでに、埼玉県でもインフルエンザは流行入りしており、ますます日頃の予防が重要となってきます。「世界手洗いの日」はユニセフが中心となって行っている活動です。手洗いは誰にでもできるシンプルな予防。しかし、石けんを使って手を洗うことができず、不衛生な環境が原因で亡くなる子どもが、世界では年間に約100万人以上います。手洗いを通じて、自分の健康や世界の子どもたちについて一緒に考えてみましょ。

「季節の変わり目」

1年1組 名前 櫻木 清美

季節の変わり目になると、気温差から体の調整を切り替えるタイミングとなるため、自律神経が乱れやすくなります。気温の変化に体がうまく対応することができずに、風邪を引いてしまうことがあるので注意が必要です。

症状

鼻水、鼻づまり、頭痛、疲れ、倦怠感などの症状が現れます。その他にも、暑さ寒さを繰り返すと自律神経が乱れ、動悸、息切れ、めまい、立ちくらみ、手足の冷え、血圧の変動などが起こります。

予防のためには

うがいとマスクの着用
こまめな手洗いとアルコール消毒、
適切な服装と室温・湿度の管理、
バランスの取れた食事
十分な睡眠・休息、適度な運動とストレス管理
といった対策を総合的に行うことが大切です。

風邪にかかった場合は十分な休養、睡眠や、
体を温める消化の良い食事を摂り、
適度な水分補給を行いましょ。

