



令和7年10月 1日
唐津青翔高等学校
保健室

10月に入り、ようやく涼しくなり秋らしくなってきました。秋といえば、

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋。色々な楽しみ方があります

ね。皆さんは、どんな秋を過ごしますか？



食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣

れないため体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。青風祭を楽しむために、今のうちから

体調管理に気を付けましょう。

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。

チェック 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くと便利です。

チェック 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。



トピック「目」

10月10日



10月10日は目の愛護デーです。毎日使う大切な目。

今月はそんな「目」についてのトピックを紹介しします。

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うことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— 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が、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、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、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せんか。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せてくれていると考えられています。

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

視力があるのに「失明」？

機能的失明とは

失明と聞くと「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、視力は正常な状態でも、たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

スマホと失明

近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなりまします。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要なる場合もあります。ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



保健室前に「目がつく慣用句」、「目の錯覚」、「目の体操」の3つを掲示しています。

ぜひ挑戦してみてくださいね。