

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?



む・☆・・・で 食欲の秋こそかむ力を着

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の食欲の秋。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。



- ●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

「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できます。

「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

ま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。i

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

ょ しょくじ じゅうぶん すいみん バランスの良い食事、十分な睡眠 は、自律神経を整えてくれます。

トピック「曽」



め あいご まいにちつか たいせつ め 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 がんか せんせい しんだん ひつよう 眼科の先牛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。

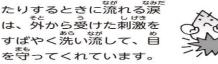


。戻には3種類ある。で知ってた?▲

またし なみだ なが なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。 なみだ しゅるい たいせつ やくわり 涙には、実は、3つの種類と大切な役割 があるんです。

り かんそう 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 のうへ かき たり、自に酸素や栄養 を運んだりして健康に ^{たも} 保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、首にゴミが入っ たりするときに流れる涙 は、外から受けた刺激を



立いてスッキリしたことはありませ 感んか。悲しいときやうれしいときに流



れる涙は、私たちのスト へ へんしてくれてい ると考えられています。

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

州視方があるのに「失闘」?

< 機能的失明とは

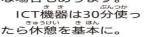
失明と聞くと「まった(ア)」 く何も見えない状態」を 思い浮かべるかもしれま せん。しかし、眼球は正常な状態でも、 たとえば瞼のけいれんやまぶしさを強く 感じて目を開けられないなど、実質的に りますない状態になれば、当然視力を 使えず、他の感覚に頼って生活すること になります。これは機能的失明と呼ばれ ています。



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 たまうてん ま しゅうぶん しりょく て 焦点が合わず、十分な視力が出なくなり 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 な場合もあります。



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。

ぜひ挑戦してみてね。