



# 保健室だより

No.7 R7.10

宮城第一高校 保健室

朝晩の空気がひんやりとし、木々の葉が少しづつ色づき始めています。校地内の木々も赤や黄色に染まり、秋の訪れを感じさせてくれますが、秋は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。感染症も流行し始めます。予防に努めましょう。

## 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。

**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。

## 10月16日・17日は秋季体育大会

春の体育大会は擦過傷や肉離れが多いのですが、秋は捻挫や打撲が多い傾向にあります。練習期間から負傷して来室する人もみられます。事故なく競技ができるように次のことに気をつけましょう。



### ①ストレッチ・準備

運動をしっかり行い、けがしないようにしましょう。



### ②10月でも熱中症を発症する場合

があります。水分補給も忘れずに!!



③食事をしっかりとって当日を向かえましょう。

④爪を切っておきましょう。自分はもちろん他人にけがをさせることもあります。



⑤睡眠不足も集中力を欠いてががすることあります。

クールダウン  
も忘れずに

○呼吸を止めずにゆっくり数分歩いて心拍数を徐々にさげます。

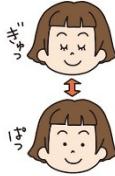
○深呼吸を1分一 鼻から吸って口からゆっくり吐く。自律神経を整える効果も。

○軽いストレッチ。



# 10月は 目の健康 月間

## 目に優しい生活を



「まばたき」していますか?



10月10日は、「目の愛護デー」でした。大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その1つが、「まばたき」です。表面についたごみをぬぐい取る働きです。2つ目は、目の表面が乾かないように水分(涙)で濡らす働きです。私たちは、自然にまばたきをしていますが、スマホやタブレットを集中して見ているときまばたきの回数が少なくなることがわかっています。ゲームや動画を見たりするときは、長時間画面を見続けることや、時々休憩して目を休めることが大切です。

### スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意!

近くのものを見るときは、  
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、  
「寄り目」のような状態になります。  
ところが、近くのものばかり見る  
生活を長く続ければ、  
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、  
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。  
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを  
近距離で長時間見続けることによって、  
発症しやすくなるのではないかと言われています。



#### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



#### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、  
画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回は  
スマホから目線を外し、  
遠くを見るなどして休憩する



### 10月15日は世界手洗の日



東京ではインフルエンザの流行シーズンに入りました。本校でも数名が発症しています。