



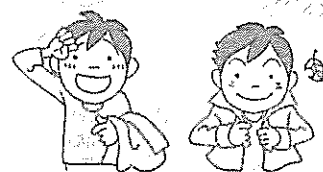
愛川東中学校
保健室
No. 7
2026.9.30

今年の9月は、雨やくもりが多く、暑さの心配は少なかったものの、太陽の光が待ち遠しくもありました。10月は秋晴れ(秋に見られる空気が澄んで空が抜けるように青い晴天)が多い予報になっています。

これからは、だんだん昼が短くなり、夜が長くなるにつれて、日中と朝晩の気温差が大きくなり、どんどん気温が下がってきます。特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。衣服でうまく調節をして体調を崩さないよう気をつけて生活しましょう。

また、そろそろ花粉症の症状が出てくる頃です。秋の花粉症はイネ科やキク科の植物などが原因です。もし、花粉症かな?と思ったらまずは専門医を受診してみてもらいましょう。

気温差の大きい季節です



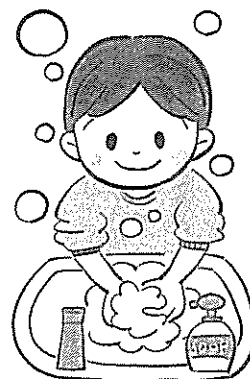
上着で調節しよう

愛川東中学校 かぜ流行の兆しあり!

9月の連休シルバーウィーク明けからインフルエンザの報告が増えました。9月の出席停止人数5人(9月29日まで)。症状は、のどの痛みから始まり、高熱がでることも多いようです。発熱による欠席も増えています。

かぜの予防法は習慣になっていますか?

学校での様子を見ると、石けんで手を洗うことが習慣になっている人は多く見受けられますが、そのあとがまだまだのようです……。きれいなハンカチ、タオルを忘れずに持ってきてきましょう。



人の目と猫の目

意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光(視覚情報)を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると...

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

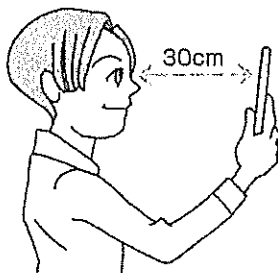
瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



4つのポイント

ポイント1

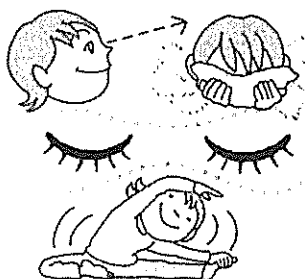
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

一家に一台いかがですか？



今回のマンガも実話です。しばらく身長計を二台出していたのですが、少し落ち着いたので一台は再び倉庫へ戻しました。保健室では、身長だけでなく視力もはかれるようになっていきます。見え方が気になる人は、休み時間を利用して来室してください。