

9月下旬から、一気に秋らしい気候に変化してきました。日中は比較的快適な気温ですが、朝晩はひんやりと肌寒くなり、まさに体調を崩しやすい時期と言えます。保健室来室者や欠席の状況を見ても、そのような傾向があります。要注意です!!

みなさんはこれから、県高総文祭、十和工祭、運動部の新人戦、進路関係の受験、2学年修学旅行等大事なイベントが控えていますので、天気予報をチェックして“衣服の調節”をしたり、いつも以上に睡眠を多くとったり、栄養バランスを考えた食事にしたりと、体調を第一に考えて生活してみましょう。他に“温かい食べ物・飲み物をとる”“湯船にゆっくりつかる”こともオススメです。できそうなことから、1つずつやってみましょう!!

さらに、最近では落ち着いてきましたが、**新型コロナ感染症、インフルエンザの対策(手洗い・換気・咳エチケット)**は継続するようお願いします!!

油断しない

朝は 低

昼間は 高

夕は 低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

上手な
衣服の調節

十分な睡眠

バランスの良い
三度の食事

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

***** 献血の報告と御礼 *****

9/16(火)に実施した献血では生徒・職員合わせて30名の申込みしていただきありがとうございました。採血前の医師の問診で条件をクリアできず中止になる人もいましたが、結果的には28名が採血することができました。御協力に心から感謝申し上げます!!

当日は就職試験がスタートする日ということもあり、協力したくてもできなかった3年生もいたようです。やはり申込み人数は例年より少なく、日程調整については反省すべき点でした。

来年度も実施する予定です。時期は就職試験と重ならないよう調整しますので、1・2年生のみなさん、よろしくお願いします。

症状から知る 目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- | | | |
|--|--|---|
| ☒ 目が乾く | ☒ 目の疲れ | ☒ 違和感（ゴロゴロする） |
| ☒ かすむ | ☒ 涙が出る | ☒ 目が赤い |
| ☒ 眩しい | ☒ 痛い | など |

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは

程よい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら

放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの

度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

目が赤くなる、かゆい

それは… → **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは… → **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起こることがあります。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。

