



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和7年10月号

秋になってから、こんな症状はありませんか？

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おこります。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。



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。



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。

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

10月31日、11月1日には文化祭も控えています。

感染症予防対策として、手洗い、うがい、咳エチケット（状況に応じたマスクの着用）をしっかりとしましょう！

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

— 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、適切な度数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。



◎近視の原因は・・・「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**といわれています。スマホなどの使い過ぎで、近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまいます。

◎近視を放置していると・・・じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まされないこともあるのです。

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。斜視の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す。手術が必要になる場合もあります。

～～目の健康を守るために～～

- ・ICT 機器を使うときは、画面と目の間は30cm離し、30分に1回は休憩する。
- ・気になることがあったら、放置せずに眼科受診をする。おかしいと思ったら、すで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。定期的に点検しましょう。

スクールカウンセラー岡本先生の来校日

10月10日（金）・17日（金）・24日（金）

11月7日（金）・14日（金）・21日（金）＊時間は8：40～11：40

＊希望する場合は担任の先生または保健室へ声をかけてください！（^）！