

# けんまかな



れいわ ねん ねん がつ にち  
令和7年(2025年)10月1日

ながはまようごがっこう ほけんしつ  
長浜養護学校 保健室 NO. 7

9月も真夏のような暑い日が続きましたが、ようやく朝夕の涼しさを感じるようになってきました。  
9月は小学部5年生のうみのこ、4年生のやまのこ、中学部3年生の修学旅行がありましたね。楽しい思い出ができた人も多かったと思います。

さて、少しずつ涼しくなってきましたので、外での活動を増やすチャンスです！外で活動することで、食事が進んだり、睡眠リズムが整ったり、視力の維持にとっても良いと言われています。外遊びをしたり、秋を見つけながら散歩したりしてみてもはどうでしょうか。



## 10月の予定

2日(木) 身体測定(中学部)  
6日(月) 身体測定(小学部)  
7日(火) 身体測定(小学部)

16日(木) 保健相談  
21日(火) 高等部修学旅行前検診  
22日(水) 色覚検査(高等部1年生の希望者のみ)



## かんたんさき 寒暖差に気をつけて

朝夕の気温が低くなってきましたね。  
最近、くしゃみや鼻水、頭痛、皮膚のかゆみ、  
食欲低下といった症状はありませんか？  
急な気温の変化で、自律神経がうまく働かないことによって起きる、寒暖差アレルギーかもしれません。  
正確にはアレルギーではないのですが、  
症状が似ていることから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。



脱ぎ着しやすい  
服装で調整しよう

バランスの取れた  
食事をしよう



十分な睡眠を  
とろう

# 目に関する Q&A

## Q 近視の原因は？

**A** 最近では環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、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言われています。スマホなどの使いす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变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うのです。



10月10日は  
目の愛護デー



## Q 近視を放置しているとどうなる？

**A** 失明の原因となる病気のもとになることも

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人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。



## 目によくない行動していませんか？

なんだか前より見えにくくなったという人が最近多いのではないのでしょうか？中学生で近視の人は約60%と言われています。

目によくない行動を避け、見えにくい場合は早めに眼科を受診しましょう！



近い距離でテレビを見る

暗い部屋やベッドのなかでスマホやタブレットを見る



前髪が目にかかる



寝転がって本を読む



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社  
月刊『健』令和7年10月号より

## Eventos de saúde em outubro

- 10/2 medidas corporais (Ensino fundamental)  
10/6 medidas corporais (escola primária)  
10/7 medidas corporais (escola primária)  
10/16 Consulta de saúde  
10/21 Exame de saúde antes da viagem escolar  
(aluno do 3º ano do ensino médio)  
10/22 teste de visão de cores  
(Alunos do primeiro ano do ensino médio que  
desejam fazer um teste de visão de cores)

## 10月の保健行事

- 2日 (木) 身体測定 (中学部)  
6日 (月) 身体測定 (小学部)  
7日 (火) 身体測定 (小学部)  
16日 (木) 保健相談  
21日 (火) 高等部修学旅行前検診  
22日 (水) 色覚検査 (高等部1年生の  
希望者のみ)