



令和7年10月1日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

10月に入り、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。季節の変わり目であるこの時期は、体調を崩しやすく、感染症も流行します。毎日最低7時間の睡眠を目標に、秋の味覚を楽しみながら健康な体づくりと体調管理に努めていきましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」です。数字の「10」を横に方向を見ると、目と眉に見えることから、この日に決まったそうです。近年、スマートフォンやタブレットの普及により、長時間にわたって画面を見続けることで、目の不調を訴える人や目の病気になる人が年代を問わず増えています。今一度自分の生活を振り返り、ICTとは程よい距離で付き合っていきましょう。



花粉症の季節が やってきました

花粉と聞くと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ・ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかして…?と思ったら、次のような対策をしましょう。

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

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

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

10月10日は
目の愛護デー



目を大切に
していますか？

スマホ老眼に注意！

「スマホ老眼」という言葉を聞いたことはありますか？「スマホ老眼」とは、スマホやタブレットの長時間使用により、目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって一時的にピント調節がうまくいかなくなることを言います。



- 目が充血する
- 目が乾く
- 夕方になると、スマホの画面がぼやけて見える
- スマホを見た後遠くを見るとぼやける

このような症状が現れたら
注意が必要です。

休憩をこまめにとったり、遠くの景色を見たりして目を休めることで、症状の軽減や予防につながります。スマホやタブレットは便利ですが、使い過ぎには十分注意しましょう。

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。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— 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ちょうどよい度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基本的には大丈夫です。



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪や感染症が流行しています。皆さん、手洗いはしっかりできていますか？手には意外と洗い残しやすい場所もあります。今日からはぜひ、これらの場所をより意識して丁寧に洗ってみてください。

