ほけんだより　10月

No.7
令和7年10月6日
奥尻中学校保健室

あっという間に10月になりました。日中は汗ばむ日もありましたが、今週から一気に気温が下がるようです。朝晩は冷え込むようになり、1日の中でも寒暖差を感じます。全国的にインフルエンザや感染性胃腸炎が例年より早く流行しているそうです。その要因として、夏の猛暑の疲労が残っていたり、日中と夜の寒暖差に体が対応できなかったりして免疫力が落ちていることや、エアコン使用のため換気が不十分ということが挙げられます。みなさんは、修学旅行や総合学習のまとめ発表会、島輪祭、マラソン大会等、忙しい日々を過ごしてきました。疲労が抜けなかったり、身体がしんどいと感じたりする時は、「休んでほしい」という自分からのサインです。休む時はしっかり休んで、元気になってからまた頑張るようにしましょう！身体でも心でも、なんだか辛いと感じた時はいつでも保健室に来てください◎

「秋バテ」を知っていますか？

夏の暑さで、身体が疲れ気味なところに朝晩の寒暖差が大きくなると、たまった疲れがどっと出てきます。

秋バテの原因として考えられることは、自律神経の乱れです。自律神経は、内臓や血管、呼吸、代謝などの働きをコントロールし、体内の環境を整える神経です。交感神経と副交感神経に分けられ、基本的に交感神経が働いている時は身体は活動モード、副交感神経が働いている時はリラックスする休息モードになります。この2つが交互に切り替わりながら、バランスのとれている状態が理想ですが、ストレスや不規則な生活習慣、季節の変わり目などにより、自律神経のバランスが乱れると様々な不調を感じるようになります。

疲れやすい・だるい・腹痛・よく眠れない・めまい・立ちくらみ・頭痛・肩こり　等

～自律神経をいたわる方法～

生活リズムを整える

食事や睡眠（中学生は8～10時間が理想）、学校生活など日中の活動バランスを意識して、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えることは身体機能を正常に保ち、精神を安定させることにつながります。

のんびり入浴する

湯船にのんびりと浸かって身体を温めます。お風呂に入ることで副交感神経が働き、緊張がほぐれ、リラックスした気分になれます。

ストレス解消を心がける

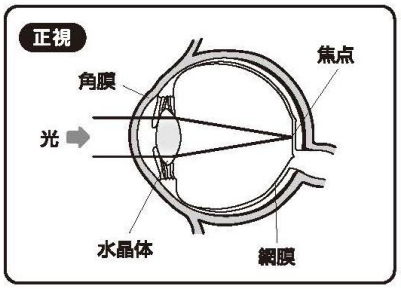
ストレスにうまく対処することが自律神経の乱れを整えるための重要なポイントです。心身のリラックスや気分転換になることを取り入れてみましょう。ストレス解消につながる行動をしても、ストレス源が無くならないと辛いと感じる人もいるかもしれません。そういった時は物事の見方や考え方を変えてみると心が軽くなることがあります。1人で対処できない時は誰かを頼ることも大切です。

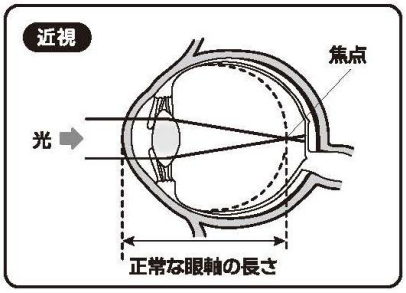
みんなで学ぶやさしいがんの知識

本日「みんなで学ぶやさしいがんの知識」というがん研究振興財団から出ている冊子を配りました。がんは誰でもなる可能性のある病気で、2人に1人が生涯において1度はがんにかかると言われています。私達の身近にあるがんにかからないようにするためには、生活習慣や生活環境を見直すことが大切です。中学生のうちから規則正しい生活習慣を身につけてください。また、がんは早期発見と治療がとても大切です。定期的に健康診断を受けることや、身体に違和感を感じたら放置せずに病院にいく習慣を身につけましょう。

みなさんには、自分や家族、親しい人ががんと向き合うことになった時に備えて、がんに対する正しい知識を身につけてもらいたいと思います。冊子には、「肺がん」「胃がん」「大腸がん」「乳がん」「子宮頸がん」について書かれています。ぜひ読んでみてください。

近視ってどういうこと？





近視とは眼球が変形してピントが合わない状態のことを言います。

眼球は、カメラのような構造をしていて、ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になってしまうのです。

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で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上手くできなくなることを言います。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

10月の相談日のお知らせ

【大友先生とお話できる日（Zoom）】

30日（木）14:30～16:30

※小柳さんとお話したい時はその都度日程調整します◎

希望する人は利用カードを回収BOXに投函するか、洞口まで教えてください。

お話することは悩みごとでも、趣味の話でも、世間話でも大丈夫です。気軽に利用してみてね☺

【おしゃべり大作戦日程】

9日（木） 16日（木） 昼休みに3年生から実施しています！