

# ほけんだより

No.7 2025・10・14 (火)

京都橘中学校・高等学校 保健室

日中まだまだ暑い時もありますが、ようやく夏の暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに“秋”を感じるが増えてきましたね。寒い冬を迎えるまでの少しの間、気持ちのいいこの秋を快適に過ごしましょう。



4月の健康診断で、視力検査の結果「C・D」だった人！！見えにくいままになっていませんか？板書の文字や遠くのものが見えにくくはないですか？

視力検査の結果「C・D」で受診や検査を行っていない人を対象に保健室で視力再検査を実施します。視力再検査のお知らせをもらった人は、10月中に保健室まで視力検査を受けに来てください。

## 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起こります。

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よ。

こんな風になっていませんか？



### 見え方のA B C D

- A (1.0以上)のひとは**  
一番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B (0.7～0.9)のひとは**  
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C (0.3～0.6)のひとは**  
後ろの方では黒板の文字は見えず、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D (0.2以下)のひとは**  
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

※日本眼科医会の資料を基に加工

### Check! 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。

セーター、ベストなどがあるといいかもしれません。

朝晩は涼しく、昼間は暑い日もあります。

服装を迷ってしまう人は、

「服装の目安」を参考に、今日は何を着ていくかを考えてみてはどうでしょうか。



“暑がりさん用・寒がりさん用”服装の目安	
暑がりさん	寒がりさん
30℃ 半袖	半袖
25℃ 半袖 + ヴェイオ	長袖シャツ + 羽織
20℃ 長袖シャツ	セーター + 靴下
15℃ カーディガン	コート
10℃ セーター	ジャンパー
5℃	ダウン

### Check! 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。



最近、視力検査をしていて気になっているのが視力の「左右差」です。左右差のあった人たちに話を聞いてみると、多くに人が寝転がったままスマホを触っている（使っている）とのことでした。また、寝る直前までスマホが手放せず、部屋の電気を消して布団に入ってからスマホを触ってはいませんか？心当たりのある人は視力低下、左右差の原因にもなりますので、気を付けておきましょう。



最近、近くや遠くが見えにくくなった人、左右で見え方が違うという人もこの機会に視力検査を行ってみましょう。（お知らせをもらっていない人も検査を受けに来て大丈夫ですよ！）

## 一秒の言葉

小泉吉宏

「はじめまして」

この一秒ほどの短い言葉に

一生のときめきを感じることもある

「ありがとう」

この一秒ほどの短い言葉に

人のやさしさを感ずることがある

「がんばって」

この一秒ほどの言葉で

勇気がよみがえってくることもある

「おめでとう」

この一秒ほどの短い言葉で

しあわせにあふれることがある

「ごめんなさい」

この一秒ほどの短い言葉に

人の弱さを見ることがある

「さようなら」

この一秒ほどの短い言葉が

一生の別れになるときがある

一秒に喜び

一秒に泣く

一生懸命

一秒

私たちは、たった一言で元気にもなれば、悲しくもなります。それは、今まで歩んできた人生の中で、経験し、気付かされていますよね。何かと時間に追われる現代で、相手を想う短い言葉さえも省略しがちです。この詩を読んで一言の重み、一秒の重みを改めて、秋の夜長にじっくりと考えて欲しいと思います。