

ほけんだより 10

令和 7 年 10 月 8 日
播磨福崎高等学校
福崎高等学校
保健室

10 月に入り秋の気配が日に日に増してきました。朝夕の気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着などで服装を調整したり、正しい生活習慣を心掛けるなど、一人ひとりが意識して体調管理していきましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



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しれません。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。寒暖差アレルギーは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。規則活は自律神経を整えてくれます。



視力があるのに「失明」？

機能的失明とは



失明と聞くと、「まったく何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれません。しかし、眼球は正常な状態でも、例えば瞼のけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。これは機能的失明と呼ばれています。

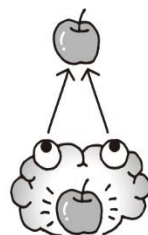
スマホと失明

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。斜視も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。これも

機能的失明とみなす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。ICT 機器は 30 分使ったら休憩を基本にしましょう。



スポーツ選手に求められる「深視力」って？



「^{しんしりよく}深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

