

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和7年10月

季節の変わり目になり、肌寒くなる場面が増えてきます。気温差による体調不良が起こりやすい時期です。手洗い・うがい・マスクなど、各自対策をして、文化祭に向けて体調を整えていきましょう。

<2年6組保健委員>

目を大切にしていますか？

近視の原因は？

A 最近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変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。



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、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



☆目の健康を守るためのタブレット・スマホの使用ルール☆

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休ませる
- 外で過ごす時間を作る（平均1日2時間を目安に）

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） — **— メガネの度に注意 —**

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。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も基本的に大丈夫です。



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

<p>ビタミンA</p> <p>目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。</p>	<p>ビタミンB1</p> <p>目の疲れをやわらげます。</p>
<p>ビタミンB2</p> <p>目の細胞の成長や回復を助けます。</p>	<p>アントシアニン</p> <p>目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。</p>
<p>ルテイン</p> <p>目の病気の症状改善や予防につながることがあります。</p>	

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目を守る涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

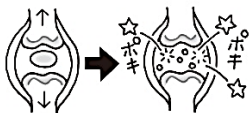
10月8日は骨と関節の日

音を鳴らすと骨がなる

指や首を「ボキボキッ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大



な動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。

場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくったら思い出ししてみてください。



校内献血の

中止について

今年度、文化祭が市民会館で開催されることもあり、校内献血は実施できなくなりました。

また来年度は実施予定ですので、みなさんのご協力をお待ちしています。

