

# ほけんだより10月

2025年10月10日  
大阪曙光高等学校  
保健室 中森発行

朝晩はすっかり涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日が続いていますね。日中の気温差が大きいと、身体がその環境に慣れようとするのに大きなエネルギーを使い、疲れが溜まった結果、頭痛や肩こり、めまいなどの症状が出やすくなります。これを「寒暖差疲労」と言います。身体を温めたり(上着を着る、温かい飲み物や食べ物をとる、お風呂に浸かる)、疲れを溜めないようにする(早めに寝る、軽い運動でストレスを発散させる)など、自分に合った対策法を探してみましょう！また、疲労・ストレス解消法でオススメのものがあれば教えてください。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



## 目の愛護デーにやさしい生活を！

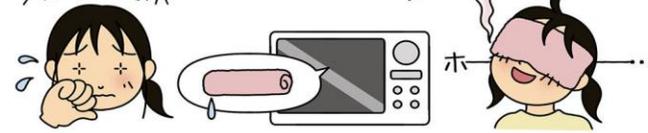
ズキズキ



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

シヨボシヨボ

レンジで1分★



目がかわく、シヨボシヨボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

## スマホ老眼 に注意！



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を言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
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。



### 正しく使おう コンタクトレンズ



コンタクトレンズは「高度管理医療機器」といい、副作用が起きた場合に人体に重大な影響が及ぶものであり、使用には眼科医の指導が必要になります。近年ではカラコンを雑貨店で販売していますが、多くは安全性が保障されておらず、目への健康被害(充血、かゆみ等)も多数報告されています。カラコンを使ってみたい時は、まずかかりつけの眼科で相談しましょう。また、**友達との貸し借りは絶対にしてはいけません！！**