

# ほけんだより

10月号   
大庄北中学校保健室  
R8.10.5



ようやく秋を感じる瞬間が増えてきましたね。テストも終わりやれやれ。次は合唱コンクール＆文化発表会です。本番にしっかりと力を発揮するために、のどや体のコンディションを整えましょう。市内では、学級閉鎖もちらほらと。感染症に罹ってしまっても、人にうつさない、広げない努力は必要です。基本の感染対策も強化しましょう。

## 「可愛い」の裏に潜む、目のリスクを知ろう

中学生の目はとてもデリケートで成長の途中にあります。休みの日におしゃれを楽しむ人も増えているようですが、一歩使い方を誤ると、目のトラブルにつながる危険もあります。目も自分の大切な体の一部です。しっかり労わりましょう。

### かくまくしょうひはくり 角膜上皮剥離



◆黒目の表面を覆っている透明な皮がめくれてしまう病気  
原因：カラコンによる乾燥、長時間装着、無理な着脱など  
症状：激しい痛み、ゴロゴロ感、涙が止まらない

### せいひょうそうかくまくえん びまん性表層角膜炎



◆黒目の表面全体に、無数の小さな傷がついてしまう状態  
原因：アイプチの液やメイク用品が目に入る、レンズ汚れや摩擦  
症状：目がしみる、かすんで見える、まぶしく感じる。

### かくまくかいよう 角膜潰瘍



◆傷ついた角膜から細菌感染し、深く崩れてしまう深刻な病気  
原因：傷がついたまま使用を続ける、汚い手で目に触るなど  
症状：強い痛み、充血、目ヤニ 最悪の場合、失明のリスクも！



10月10日は「目の愛護デー」

異物感・痛み・赤みがあったらすぐに使用をやめて眼科へ！

## 『やる気』スイッチの秘密

「なんかやる気がでない」「どうすれば・・・」の声を時々聞きます。実は、やる気は「待っていても湧いてこない」のが脳の仕組みなんです。脳の性質をうまく使ってみると、やる気モードになるかもしれません。3つの方法を紹介するので、ぜひ、やってみてください！

### ズーニンの法則(最初の4分だけ！)

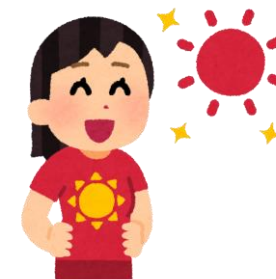
最初は乗り気じゃなくても、4分間だけ集中して取り組むと脳からドーパミンが出て自然とやる気が続いていきます。

### スモールスタートで始める

まずは「1時間勉強する」ではなく「参考書を開くだけ」など目標を小さくして始めるハードルを下げてみましょう。

### 日光と運動でセロトニンUP

朝の太陽光を浴びたり、軽く歩いたりすると、脳内の「セロトニン」が増えて「めんどくさい」気持ちを遠ざけてくれます。



気持ちいいな～  
やってみるか！

## 風邪だと思ったら花粉症だった!?

「くしゃみが出る、鼻水が止まらない…風邪かな？」もしかすると、秋の花粉症かもしれません。秋の花粉の原因となる、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどは、草の仲間が多く、粒子が小さいため、体の奥に入って全身がかゆくなったり、気管支に入り込むと喘息のような症状を引き起こす事も。症状が長引くようであれば、受診も検討してみましょう。

目のかゆみ・充血

くしゃみ  
鼻づまり  
水っぽい鼻汁

のどのかゆみ  
喘息の症状

目の周り  
首・頬・あごの  
皮膚のかゆみ

秋の特徴！



## 🎬 今年も健康動画を作成しています

文化発表会恒例の健康動画。今年も環境委員会のメンバーで、撮影・編集をしています。今回は、学校生活の中で「あるある！」と思うような場面が登場します。上映時間は、5分と短いので集中してみてくださいね！