

・・・・・

おはようございます

令和7年10月1日
京都市立山科中学校

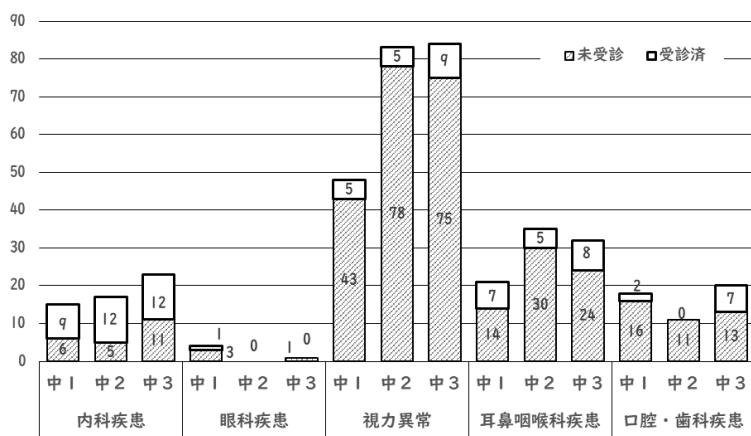
朝晩はすっかり秋らしさを感じるようになりました。とはいっても、日中はまだ暑い日もあり、一日の寒暖差にうまく対応できない人もいるようです。少し肌寒い朝晩と暑い日中に対応できるような重ね着を工夫してみましょう。

また、文化祭・合唱コンクール・体育大会の練習や準備が続くと頑張りすぎて疲れがたまってしまう人がいるようです。朝から「元気が出ない…」「食欲がない…」「集中力にかける…」と感じている人は、睡眠（休養）をしっかり確保できるように生活リズムを見直しましょう。



＊＊＊健康診断 受診状況について＊＊＊

R7.9.30現在



春の健康診断の検査や検診の結果、医療機関の受診を勧められた人がどのくらい受診を済ませたのかを調べました。

特に目立つのは「視力異常（含矯正視力）」で、その罹患率は41.6%と非常に高いにもかかわらず、受診率は8.8%とかなり低いことが分かります。

まだ受診できていない人は早めに受診するようにしましょう。

視力低下は増加している 文部科学省が毎年行っている学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の子どもは小学校で3割以上、中学校で約6割、高等学

校で約7割にのぼります。過去40年以上にわたり増加の一途をたどっています。それには、屋外活動の減少、スマートフォンやタブレットの使用といった生活環境が大きく関わっていると言われています。本を読む時、タブレット・スマートフォン・ゲーム等近くを見る時は、姿勢にも注意しましょう。

ただし、視力異常の原因は「近視」だけに限りません。それ以外の原因で視力が低下していることもあります。そのため、視力検査で異常がある場合には、まず、眼科専門医を受診して視力低下の原因を調べることが大切です。目に病気がなく、メガネやコンタクトレンズでの矯正で視力が良くなる場合には、眼科専門医の処方に基づいてメガネやコンタクトレンズを作ることができます。

↓参考までにメガネとコンタクトレンズのメリット・デメリットを載せておきます。

ただ すわ かた
正しい座り方はグー・ペタ・ピン！でおぼえよう！



ふか こし
深く腰かけて
おなかとせなかに
グーひとつずつ

ペタ
あしはゆかにペタ

ピン
せすじはピン

メガネ		コンタクトレンズ	
メリット	デメリット	メリット	デメリット
装着が簡単 目に直接触れないで安心 機能が豊富（UVカット等） 眼病の際にも装着できる 長時間の装着が可能 お手入れが簡単 子供やお年寄りにも向いている	見た目の印象が変わる 気温差などでレンズが曇る フレームの外はぼやけて見える ズレやすく激しい動きには不向き 不意の落下で破損することがある 鼻当てや耳が痛くなることがある	見た目が自然 スポーツ等激しい動きでもずれにくい 視野を遮るものがない カラコンで印象を変えられる	目に汚れ・異物が入りやすい 消耗品のため繰り返し購入が必要 目の乾燥・疲れにつながりやすい 衛生面の注意と取扱の慣れが必要



季節性アレルギー：秋の花粉症について

「花粉症は春だけ」と思っていませんか？ 実は秋にも花粉症は起こります。9～11月はブタクサ・ヨモギ・カナムグラなど、主に雑草の花粉が鼻・目・喉（咳）の不調を引き起します。これらの雑草は、空き地や河川敷、歩道脇などの生活圏に多く、春のスギより飛散距離は短いものの「近くにあるため吸い込みやすい」のが特徴です。地域や環境によっては11～12月頃まで続くこともあります。春の花粉症と同じように、秋でもくしゃみ・鼻水・鼻づまり、目のかゆみ・充血・流涙といった典型的な症状がみられます。さらに秋は、花粉が喉頭（声帯の周囲）にも影響しやすく、喉のイガイガ・乾いた咳・声のかすれが目立ちます。そのため、「季節性喉頭アレルギー」と診断されることもあります。秋に出やすい鼻や喉の不調は、「風邪かな？」と思って様子をみてしまうことが多いですが、実際には花粉症や喘息が関わっていることがあります。症状が長引く場合は、他の原因が隠れている可能性もあります。迷ったら早めに医療機関を受診しましょう。



体育大会に向けて



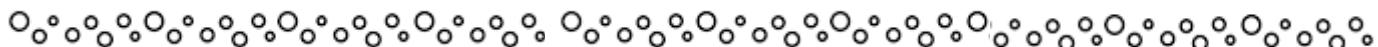
毎日十分な睡眠をとつておく。（疲れを残さない）



手足の爪は切つておく。
(ケガをしない・させない)

～大会当日に特に気をつけてほしいこと～

その① 朝食をとる	その② 水分補給	その③ 無理をしない
		
毎日栄養バランスのとれた食事を3食きちんととつておく。	運動するためのエネルギー源をしっかりと登校しましょう。	喉が渴く前に、こまめな水分補給を行いましょう。
朝食をとつておく。	水分補給を行いましょう。	体調が悪い時は早めにおしえてください。



インフルエンザ予防接種について

京都市では、9月上旬に「インフルエンザの流行期に入った」と発表されました。日本では、例年12月から4月頃にインフルエンザが流行し、1月末から3月上旬に流行のピークを迎えると言われています。このことから考えると少々早目の流行期入りではないかと思われます。では、ワクチンはいつまでに接種すれば効果的なのでしょうか。個人差はありますが、ワクチン接種によって一度獲得された免疫は約5か月間持続するとされており、10月に接種した場合は翌年3月まで効果が期待できます。ワクチン接種から免疫獲得まで約2週間～4週間かかることを考慮すると、遅くとも11月中旬までには接種完了するのが理想的です。ただし、実際の接種時期については、体調や生活スケジュールを考慮し、医療機関（主治医）と相談しながら決めることが大切です。すでに予防接種の予約を受付けている医療機関もあります。医療機関に直接確認しておきましょう。

