



令和7年10月6日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿健一郎

ようやく暑さが落ち着き、日中も涼しく感じられる日が増えました。季節の変わり目で朝夕と日中の寒暖差が大きく体調を崩しやすい季節でもありますので、衣服の調節や休養、栄養補給など体調管理に努めましょう。

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） —

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。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談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。



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。

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。対策次第で症状を和らげることができます。

Check おん-どーき-たいさく 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う便利です。



Check き-そく-ただ-せい-かつ 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。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

10月10日は
目の愛護デー



生徒のみなさんへ

最近黒板が見えなくなった、目が見えづらい気がする、などを感じる場合には担任の先生や保健室の今井まで伝えてください。必要に応じて、座席の配慮や視力検査を行います。