



夏休みが終わってもまだまだ暑い日が続いていましたが、最近は朝晩に秋らしさを感じるようになってきました。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、体調がおかしいと思ったら、ゆっくりとお風呂に入ったり、早めに布団に入るなどして休養し、心身ともに充実した『実りの秋』を迎えられることを願っています。

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。



夏休み前に、各部活動代表の生徒が、救急法講習を受け、AEDの使い方や胸骨圧迫のやり方を学びました。AEDは簡単3ステップ音声ガイドに従って操作します。

①フタを開けると自動で電源オン ②電極パッドを胸（素肌）に貼る ③ボタンを押して電気ショック

どうしたら救える？

必要なのは3つ、①119番通報とAEDの要請 ②胸骨圧迫（心臓マッサージ） ③電気ショックです。

救急車を待っている間は遅すぎる

心停止の際は秒を争うので、一刻も早く救命処置を始めないと助かる可能性がどんどん低下していきます。

行動を起こすことを恐れない

仮に心停止でなかったとしても、胸骨圧迫によって、状態が悪化することはありません（倒れている人が嫌がるそぶりを見せたら中止します）。AEDには、診断機能がついていて、必要のないときに電気ショックを与えてしまうこともありません。倒れた人に反応がなかったら、恐れずに行動を開始してください。

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

温度差対策を

Check

規則正しい生活を

Check

温度差対策を

Check

規則正しい生活を

Check

規則正しい生活を

Check

規則正しい生活を

Check

規則正しい生活を

Check

規則正しい生活を

本校の **AED** のある場所は、**正面玄関前**と**体育職員室前**です！