



たんぽぽ

令和 7 年度 10 月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保健だより

後期授業が始まりました。

日中は暑いと感じることもありますが、朝晩と日中の寒暖差が大きく、肌で秋を感じます。

気温差に体が慣れずに体調を崩しやすく、感染症にも注意が必要になる時期です。着脱しやすい上着などを準備し、服装の調整をすることで健康管理をして毎日を元気に過ごしましょう。



学校薬剤師の先生からのアドバイス

(はる薬局 春田 康幸先生)



日焼けと紫外線対策について 油断禁物

(10月でも対策が必要)

日焼けは、私たちが感じるできない紫外線によるものです。

暑さを感じるのは赤外線、紫外線ではありません。一方、日焼けは私たちの体が紫外線による被害を防ごうとする防衛反応です。

太陽の光には、目に見える可視光線と目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは、地表に届く光の中でもっとも波長の短いものです。波長の領域で3つに分けられ、UV・Cは地表に届きません。UV・Bはオゾン層の影響で量が減りますが、肌への影響が大きいです。UV・Aは肌への影響は小さいですが、長時間当たると影響は大きくなります。

日焼け止めは、『PA(紫外線A波を防ぐ効果の指標)1+~4+』と『SPF(紫外線B波を防ぐ効果の指標)で10~50+』で表示され、数値が高いほど日焼け止め効果が高いです。プールや海に入る場合は、耐水性の高いものを選びましょう。屋外に長時間いる場合は、2・3時間ごとに重ね塗りが必要です。ほかに屋外への外出時の対策としては、日傘・サングラス等を活用しましょう。



機能的失明とは？

失明と聞くと「全く何も見えない状態」を思い浮かべるかもしれませんが、しかし、眼球は正常な状態でも、たとえばまぶたのけいれんやまぶしさを強く感じて目を開けられないなど、実質的に目を使えない状態になれば、当然視力を使えず、他の感覚に頼って生活することになります。『視力はあるけれど失明状態』これが、機能的失明と呼ばれるものです。

スマホと失明



近年、スマホの見過ぎによる斜視(両目の向く方向が違う状態)が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。眼科医によってはこれも機能的失明に含む場合があります。

手術が必要になることもあるため、ICT 機器を30分使用したら休憩をしましょう。



食欲の秋

かむ力を育てよう



秋の味覚、さつまいも、りんご、ごはん、れんこん等、おいしい食べ物がたくさんあり、食欲も増してくる季節です。秋が旬の食材にはかみごたえのある物が多く、しっかりと『かむ習慣』=『かむ力』を育てるチャンスです。かむことには、体に良い効果がたくさんありますので、秋の食材をしっかりとんで食べ、健康的な体作りをしましょう。

かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする。
- あごや顔の筋肉を育てる。
- 集中力を高める。
- 食べすぎを防ぐ。



※ 10月17日(金)は体育祭です。

• けが予防のための体作りや熱中症対策の準備をして体育祭に備えましょう。

