



2025 年 10月 1日
五所川原第一高等学校

厳しかった夏の暑さも、ようやく収まりました。朝・夜はだいぶ涼しくなり、夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、寒暖差で体調を崩しやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。

《10月10日は目の愛護デー👁️》

10.10 を横にすると、人の顔の目と眉に見えるから！

この項目に当てはまる人はいますか？

☐目がかすむ ☐目がしょぼしょぼする ☐目がかわく ☐目が赤い
☐物がぼやけて見える ☐涙が出る ☐光をまぶしく感じる ☐目の奥が痛い ☐まぶたが重い感じがする ☐首や肩がこっている



この項目は、目が疲れているサインです。皆さんは何個当てはまりますか。暗いところでスマートフォンやパソコンなどでインターネットを使っていませんか。長時間テレビゲームや携帯ゲームで遊んでいませんか。近距離で画面を長時間見続けたあと、遠くを見ると、一時的に目のピントが合いにくくなることがあります。この症状は「スマホ老眼」とも呼ばれ、視力低下の原因にもなると言われています。

【目を休ませる方法】

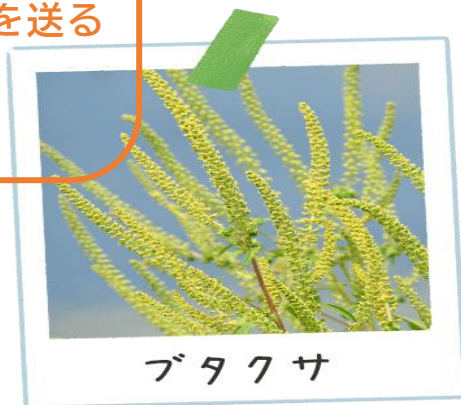
- *瞬きを意識し、休息をとる
- *遠くを見る(紅葉など🍁)
- *蒸しタオルやホットアイマスクでリラックスする
- *目の体操をする(上下に動かしたり、目をくるくる回す)



《秋花粉にも気を付けましょう！》

秋に近づくにつれ乾燥してきませんか？秋にも花粉が飛びます。主に飛散する花粉は、「ブタクサ」、「ヨモギ」、「カナムグラ」です。秋の花粉症は、春の花粉症と同様に多くの人々に影響を与える重要な健康問題です。

＊秋の花粉の種類や飛散時期を
理解し、適切な対策をとる事で、
症状を軽減し快適な生活を送る
事が出来ます👁️🍁



ブタクサ



ヨモギ



カナムグラ

※主な原因

🌸 10月のスクールカウンセラー来校日 🌸



です。

