

10月のほけんだより

R7.10.14
何北中 保健室

昨年以上に暑かった夏もやっと終わり、少し秋らしい気候になってきました。

10月は季節の変わり目になり、気温の温暖差が大きく、からだが対応しきれず、体調を崩すことがあります。

夜遅くまで起きているのが当たり前になっている人はいませんか？寝不足が続くと、抵抗力が落ちて、かぜをひきやすくなります。季節の変わり目は、特に体調管理に心がけて過ごしましょう。

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

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いくと便利です。

Check 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17日から23日は



薬と健康の週間

☆ 薬は、飲むタイミングや用量、飲み方など決められたことを守って服用することが大切です！



「薬をあげない、もらわない」



「用法、用量を守る」



「ジュースやお茶、牛乳で飲まない」



「錠剤を割ったりカプセルを開けたりしない」

目を大切にしていますか？



目の健康にも

カゼ対策にも

大切なものは…



食事

栄養バランス
よく食べよう



運動

外で体を
動かそう



睡眠

目も体も
休ませて

目によくない行動



×
暗い部屋やベットの中で
スマホを見る



×
寝転がって本を読む



×
近い距離でTVを
見る



×
前髪が目にかかる

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。



4月に視力検査をしましたが、「今の視力が知りたい」、「最近、黒板の字が見えにくくなってきた」、「視力が低下しているかも・・・」と気になっている人は、休み時間などを利用して保健室に視力検査にきてください。