

保健だよ！ 10月号

令和7年10月
流山市立西初石中学校
保健室

猛烈な暑さの夏が終わり、朝晩の涼しさを感じるようになってきました。季節の変わり目は、寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすいです。最近も保健室で腹痛を訴える人が増えています。気温に合わせて衣服を調節したり、シャワーで済まらずにお湯につかったりなど、体を冷やさない工夫をしていきましょう。



10月10日は目の愛護デー



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



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おくとう便利です。

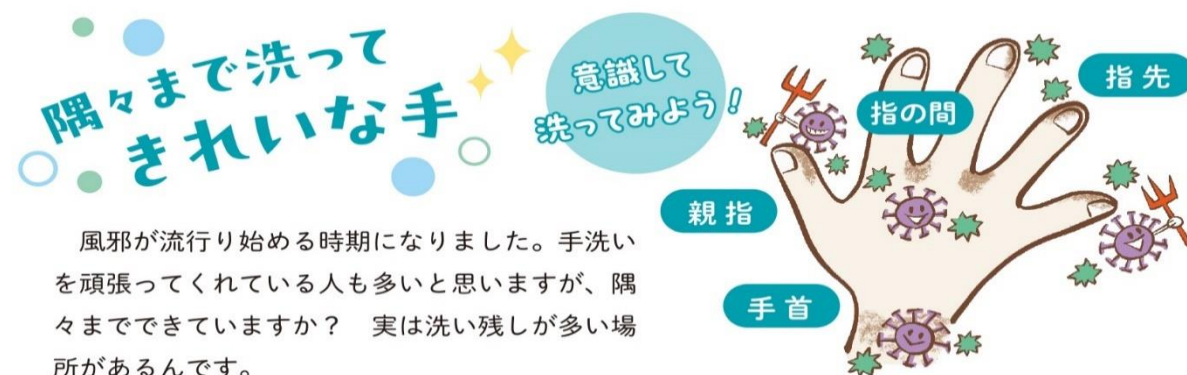
check 規則正しい生活を

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月の予定

新型コロナウイルス流行後、感染予防のために給食後の歯磨きを控えていましたが、食後の歯磨きは、むし歯や歯周病予防に大きな効果があります。食後の歯磨きの習慣化と口腔衛生への意識向上を目的とし、学校保健活動として全校での「給食後の歯磨き週間」を5日間行うことにしました。前を向いて磨くなど、歯磨きのマナーについても配慮をしながら行います。ご協力をよろしくお願いします。

日程	対象学年	内容	持ち物
15日(水)～21日(火)	全校	給食後の歯磨き週間	歯ブラシセット(歯ブラシ、歯磨き粉、必要な人はコップ)
16日(木)1～3時間	2年生	ブラッシング指導教室	歯ブラシ、手鏡、長めのタオル、洗濯ばさみ、色鉛筆(赤)
16日(木)4時間目	※対象者にプリントを配布します	秋の歯科検診	なし (朝、綺麗に歯を磨いてくる)



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

手洗い | 厚生労働省より

☆石鹸で洗い終わったら、十分に流し、清潔なタオルでよく拭き取りましょう。