



太田小学校

保健室

R8.10.1 No.7

あき こめ くだもの
秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食 材が収 穫の時期を迎えます。おいしくて
えいよう じゅん た もの あじ
栄養たっぷりな 旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく、穏やかな気候が
つづ ちゅうや かんたんさ ちゅうい ひつよう とく ねんせい しゅくはくがくしゅう ひか
続きますが、昼夜の寒暖差には注意が必要です。特に5・6年生は宿 泊 学 習を控えてい
ます。服装などで調 節しながらすごしましょう。



みなさん、まいにち て あら
毎日しっかり手を洗っていますか？
10月15日は「せかいてあらいの日」です。世界中の子
どもたちが、て あら びょうき よぼう
手をきれいに洗って病気を予防できるように
につく られた日です。

せかい みず せっ て はい かんせんしょう
世界には、きれいな水や石けんが手に入らず、感染症
などの病気にかかってしまう子どもたちがたくさんいま
す。わたし あ まえ
私たちが当たり前のように行っている「石けんを使
った手洗い」は、びょうき ぶせ じぶん まわ たいせつ ひと
病気を防ぎ、自分や周りの大切な人の
けんこう まも じゅうよう こうどう
健康を守るためのとても重 要な行動です。

きせつ
これからの季節は、かぜやインフルエンザなどが流 行しやすくなります。「ただ水でぬら
すだけ」の手洗いになっていませんか？洗顔やうがいと同じように、石けんを使って指の
あいだ てくび あら しゅうかん
間や手首までていねいに洗う 習 慣をつけましょう。



あき しょうじょう
秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしやみ 鼻水 頭痛

ひふ 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。

おん・どーさーたいさく
温度差対策を

ぬ き 脱ぎ着しやすい服
装で、き おん さ 気温差に自分
で対応しましょう。一枚羽織るもの
を持っておくと便利です。

き・そくただ せいかつ
規則正しい生活を

よ しょうじ じゅうぶん すいみん
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。

目にeye（愛）のある生活、できていますか？

いっしょうつか いま たいせつ
一生使うものだから・・・今を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです。勉強や読書、ゲームをするときは、明るい部屋でいすに座り、正しい姿勢でできていますか。こまめに休憩をとっていますか。目を休めるために十分な睡眠がとれていますか。バランスのよい食事ができていますか。今の生活を振り返りましょう。

10月10日は
目の愛護デー



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。

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。

視力は一度低下するとともに戻せません。

しかし、視力低下の進行を遅らせることができます。眼鏡などの矯正のほか、外遊びや十分な睡眠も視力低下の進行を遅らせることができます。ご家庭でもぜひ実践してほしいと思います。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれて、考えると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。