



大阪市立淀川中学校 保健室 2025.10.1 発行

朝晩は急に冷えてきましたが体調は崩していませんか?「気温差」が大きいと風邪をひきやすくなります。昼間はまだ汗ばむので薄着になりがちですが、夕方からは肌寒くなるので出かける時は羽織るものを用意する等、衣服で調整しながら体調管理をしっかりしましょう。また、この間の「ヤクルトさん」の食育講話でも言っていましたが、腸内細菌のバランスが崩れると免疫が下がって病気にかかりやすくなります。「バランスの良い食生活」「規則正しい生活習慣」「ストレスとうまく付き合う」ことを心がけ、本格的に寒くなる前に病気に負けない体づくりをしていきましょう!!

秋になってから、こんな症状ありませんか?

…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。

春の健康診断が終わってお知らせを出し、まだ病院に行っていない人には夏休み前の懇談で再度お知らせをしましたが、その後受診は済んでいますか?受診の確認が出来ていらない人には個別にまた聞いていきたいと思います。その時に用紙を受け取った人はぜひ治療に行ってください。「健康診断の結果、治療が必要なら病院に行く」という事は、大人になっても必要な力ですよ!!



10月10日は  
目の愛護デー

## 目に良い食べ物を 食べていますか?

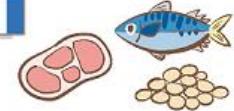
### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



## 鼻がむずむず…風邪かな?花粉かも!?

### 秋の花粉症対策

#### 原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは  
マスクや  
花粉症用メガネ  
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら  
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに  
うがいと  
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。