

# 保健だより 10月

9月の終わりごろから少しずつ涼しく感じる時間帯も出てきましたね。文化発表会も終わりみなさん体調はどうですか？

秋になると空気の乾燥や寒暖差が気になってきます。水筒は必ず学校へ持ってきて水分補給しましょう。また、衣服を上手に使って体温を調節しましょう。

## ☆免疫力アップの生活習慣:「体育大会にむけて」☆

今月は体育大会に向けての生活習慣について考えましょう。

### ○ウォーミングアップとクールダウン

ウォーミングアップは強張った筋肉をあたためて、動きをよくすることと可動域が広がるのでケガの防止にもなります。日ごろから準備運動をしっかりと取り入れましょう。

クールダウンは疲労軽減に必要。運動後の筋肉は緊張した状態。ストレッチでゆっくりと筋肉を伸ばしてリラックスモードに切り替えましょう。

お風呂上りは体があたたまっているのでゆっくりストレッチして筋肉を伸ばしましょう。

### ○睡眠について

これから体育大会の練習が始まります。体力の回復や筋肉の補修、集中力を高めるために睡眠をとりましょう。

### ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。  
寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。  
寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

2025年10月3日  
大阪市立三稜中学校  
保健室



## ケガをするなしない

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりとる
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて

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。正しくは「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。

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。

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10日は目の愛護デー

読書が好きな人、ゲームやスマホをよく見る人は目が疲れていないか下の表でチェックしてみましょう。またコンタクトレンズを使っている人はルールを守れているか振り返ってみましょう。



### ドライアイから目を守る！

- ドライアイってなに？**
- A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。
- ドライアイになるとどうなるの？**
- A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

### 自分でチェックできる？

A. 目にいろいろの不快感があります。

- こんな症状はないかチェックしよう
- 目がかゆい感じがする
  - 目が痛い
  - 目がかゆい
  - 目が疲れる
  - 目が赤い
  - 光を見るとまぶしい
  - ものがかすんで見える
  - 目が重たい感じがする
  - 目がごろごろする
  - 目に不快感がある
  - 涙が出る
  - めやにがでる



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

### 予防のためにはどうするの？

- A.
- スマホやゲームを長時間続けない
  - まばたきの回数を意識して増やす
  - ときどき遠くを見て目を休ませる
  - じゅうぶんな睡眠をとる

### コンタクトレンズを正しく使う！

#### コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

#### 最低限のルールって？

A. ① 決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

② 1日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③ 異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

#### してはいけないことって、どんなこと？

- A.
- 汚れた手でつける
  - レンズケースが汚れたまま
  - 友だちのレンズを借りる
  - つけたまま寝る

### その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

## ☆こころの健康…マザー・テレサより☆

ありのままの自分を受け入れることができれば、  
どんな悪口もあなたを傷つけることができないし、  
どんな称賛もあなたを思い上がらせることができません。

