

ほけんだより 10月

阿賀小学校 保健室
令和7年 10月 発行

秋が深まると、朝寒・夜寒といって、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。この気温差にからだがなれず、体調もくずしやすい時期です。上着など服で上手に調整しながら、毎日元気にごきましょう。

秋になつてから、こんな症状ありませんか？

① くしゃみ ② 鼻水 ③ 頭がいたい ④ 皮膚のかゆみ ⑤ 食欲がない

……もしかして、寒暖差アレルギーかもしれません!!

アレルギーには、さまざまな種類がありますが、気温差によって生じるアレルギーが「寒暖差アレルギー」です。よく聞くアレルギーは、からだ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、「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るといわれています。

< 寒暖差 7度以上 によって、引きおこされる!! >

予防と対策

① 気温差も小さくする → 脱ぎ着(やすい服)で、気温差に自分で対応できるようにしましょう。カーディガンなどを持っていくと便利です。

② 血流もよくする → 軽い運動で血流もアップしましょう。

③ 自律神経もとのえる → 寒いと感じるときは、手ぶくろやマフラーなどでからだも温めましょう。

④ 自律神経もとのえる

◎ バランスのよい食事 ◎ たっぷりよい睡眠 ◎ 上手にストレスも発散

第2回 あがっ子生活ウィークが始まります!!

早ね・早おき・朝ごはん(はなまる)・外あそび、目標達成に向かってファイト!

しっかり栄養をとって、ぐっすり眠って、いっぱい遊んで、

規則正しい生活リズムで自律神経をととのえよう!!

期間 10月20日(月)～24日(金) 朝の会で記入しましょう。



知ってるようで知らない 近視の話 10月10日 目の愛護デー

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近増えてきているのではないのでしょうか? 小学生の視力1.0未満の人の割合は約37%(令和6年度:広島県)で、むしろ齒のある人(約32%)より多くなっています。

近視の原因、何? ……最近では環境が原因の近視が増えているようです。

小学生だけでなく、近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)による影響が大きいといわれています。

スマホなどの使いすぎで、近くを見ることに一生けんめい目の筋肉を使っていると、成長期のみなさんの目は、眼球も変形させて、ピントも合わせずらくなりがちになります。

その結果、眼球がだ円形にのびてしまい、近視になってしまうのです。

目にやさしい生活も ……スマホなどの使用ルールも決めて、守ろう!!

勉強したり、ゲームを楽しんだり、みなさんの生活には近くを見る時間がたくさん。

大切な目の健康を守るために、目にやさしい生活習慣も心がけましょう。

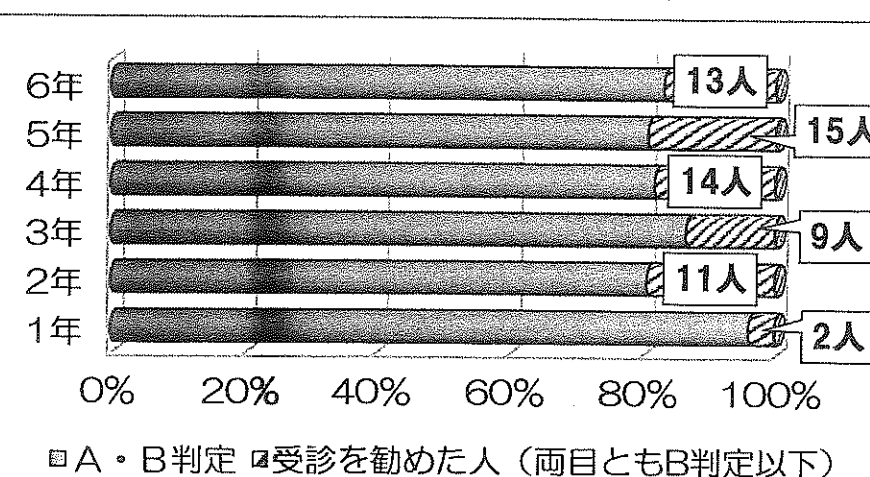
□ タブレットと目の距離は50センチもキープ(本と目は30センチ)

□ 30分に1回は目を休ませる

□ 週2回の遠方凝視もていねいに行う

□ 外あそびをする時間をつくる

阿賀小の視力のようす (4月の視力検査の結果より)



4月の検査から約半年たちました。

1学期が終わるまでに受診をすすめ

た人は約62%でした。夏休みも

利用して受診した人も多くいます。

まだの人、見えにくいまま無理をして

いませんか? 早めに受診しましょう。