



中番小学校 保健室
令和7年 10月号

ぜひ親子で一緒に
読んでください。

秋が深まってくると、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。気温差にからだ慣れず体調を崩しやすく、インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期です。気温に応じて、上着を脱いだり着たりして上手に体温調節をしながら、元気に過ごせるようにしましょう。

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

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

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

目を大切にして いますか？



みなさんは、目を大切にできていますか？10月10日は、「目の愛護デー」です。この機会に、日常生活で目に優しい行動ができているかチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、目を使ったときは目を休める
- ☐ 目が疲れたと感じたときは、温かいタオルなどで目を温める
- ☐ 勉強するときやテレビを見るときは、部屋を明るくする
- ☐ ゲームやスマホは目から離して使う



「眼精疲労」に気をつけよう

「眼精疲労」とは、目を使いすぎて目が疲れてしまっている状態のことです。眼精疲労の症状には様々なものがあります。このような症状が出たときは、すぐに目を休めましょう。



・目がしょぼしょぼする



・目が痛い



・目がかすむ



・目がかく



・目が充血する

目の症状以外にも…

頭が痛くなったり
肩がこったりすることもあります。