ほけんだより 10月

令和８年10月２日

筑波大学附属視覚特別支援学校

朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。日中との気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいです。また、今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。手洗いや咳エチケット、こまめな換気を心がけるとともに、十分な睡眠とバランスのよい食事で、体調を整えていきましょう。

朝の光を浴びましょう！

最近、なんとなく元気がない、やる気が出ないということはありませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。その予防や治療には、午前中に起きて太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝起きたら、まずカーテンを開け、太陽の光を浴びて、元気に１日をスタートしましょう！

秋の花粉症について



日本で「花粉症」と言えば、「スギ・ヒノキ花粉症」ですが、スギ・ヒノキ以外にも多くの樹木や草花の花粉症があります。夏から秋にかけて、眼のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状が出た場合は、草花の花粉による「秋の花粉症」かもしれません。秋の花粉症には、イネ科（ススキ）やキク科（ブタクサ、ヨモギ）、カナムグラなどがあります。これらの植物は、道路わきや公園、河川敷などに生息していることが多いです。飛散距離はスギ・ヒノキだと数十～300ｋｍと遠くまで飛ぶのに比べ、100m程度と短いため、近づかないことで症状が抑えられます。もし、気になる症状がある場合は、一度病院を受診してみてください。

秋は服装で体温調節をしよう！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期です。服装でしっかり体温を調節しましょう。



薬に頼りすぎない生活にしましょう



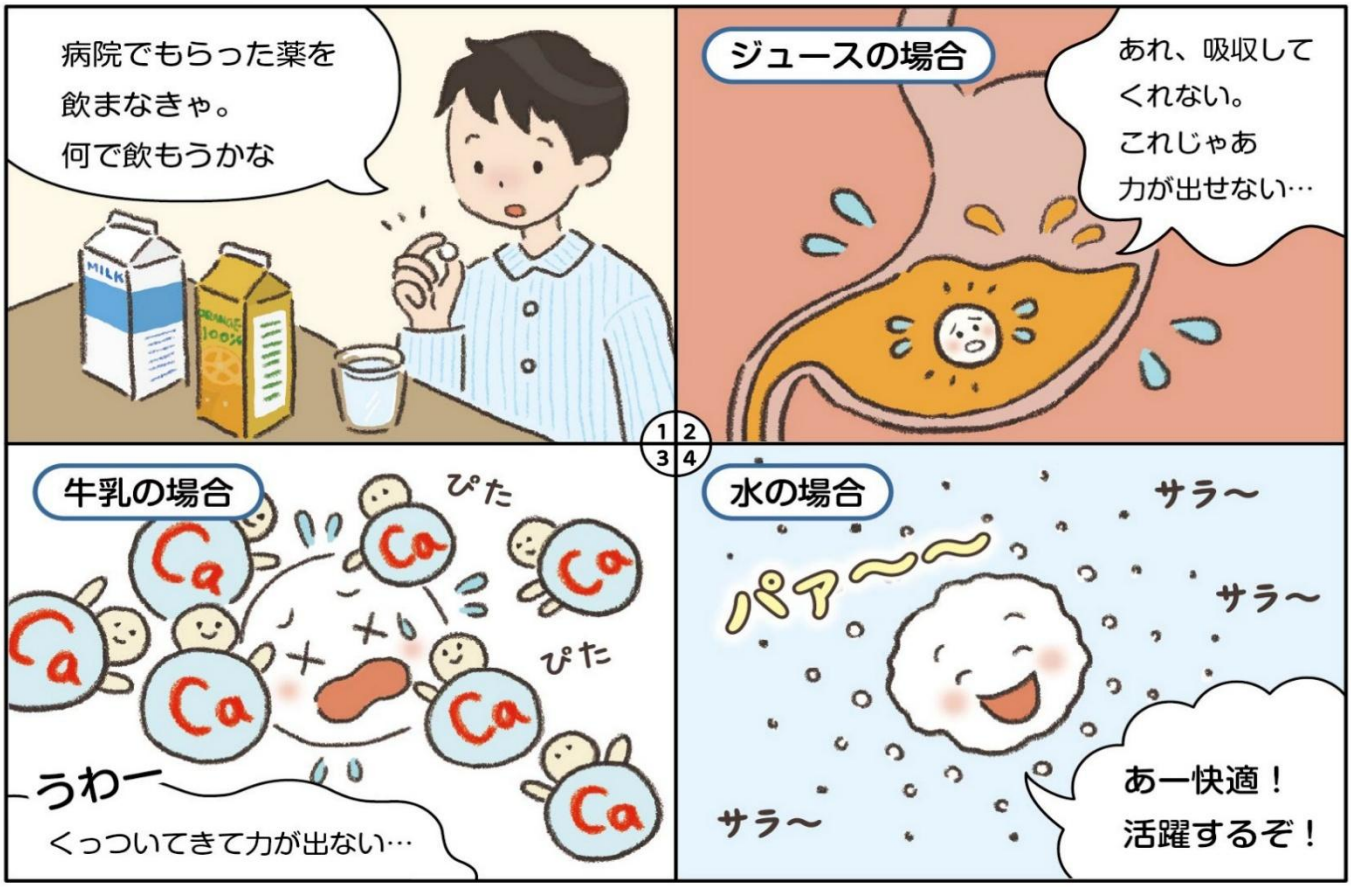
お腹を下したときは下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にもぬり薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。スーパーやコンビニで買えるものもあり、近年、より身近になった印象があります。

ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ取れればいい」などと考えてはいないでしょうか？



病気やケガを治す、本来の体の力「自然治癒力（しぜんちゆりょく）」が発揮されるためには、十分な栄養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも心身の健康を“サポート”するためのものです。上手につき合っていきましょう。

その薬、何と一緒に飲みますか？



ポイント　薬は必ず水かぬるま湯で飲みましょう！

（担当）養護教諭　　小菅　貴子　・　御代　聡美