



令和7年10月1日
豊玉高校保健室

涼しい季節になってきました！体調管理をしましょう

さわやかな風と秋晴れとともに、急に寒さを感じるようにもなりました。朝晩の冷え込みや気候の変化から、のどや胃腸の調子を崩しやすいので気をつけましょう。衣服の調節ができるよう、冬の制服や肌着の準備を。

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。

避難・心肺蘇生法訓練が行われました

9/25（木）に消防署・消防団の方に来校していただき、避難訓練と心肺蘇生法の練習を行いました。避難訓練の後には、実際の消火訓練の様子を見せていただいたり、放水体験やホースの連結部の着脱体験をさせていただいたりしました。

♥自分の命は自分で守ろう

火災や地震などの災害が起きた際には、まずは自分の命の安全が第一優先！落ち着いて逃げる、机の下に隠れるなど早めの行動をしましょう。

♥倒れている人を見かけたら周りの人の助けを呼ぼう

できるだけたくさんの人に声をかけることで助けられる命があります。呼吸をしているか悩んだら、まずは胸骨圧迫をしましょう。

♥訓練をしておくことで非常事態に備えよう

避難訓練や心肺蘇生法訓練を繰り返し（毎年）しておくことで、災害や緊急事態の発生時に落ち着いて行動することができます。



10月10日は「目の愛護デー」

10を右回転させると眉毛と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」とされています。長時間にわたり画面を見続けることで目の不調が増加しているため、目の健康を意識し、異変を感じたときは速やかに眼科を受診することが重要です。



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンなどの刺激が原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活続けるとドライアイになることも。

健康な目

目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める
油層
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
水層
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス

アイケア

① まばたきケア

涙は瞬きの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返しましょう。

② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出ます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクを活用するのも◎

③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

辛い生理痛に悩んでいませんか？

生理痛の対処法について先月は「①体を温める」を紹介しました。今回は「②体を動かす」です。痛みを和らげるための家でもできるセルフケアなので、ぜひ実践してみてくださいね。

市販の鎮痛薬は痛みを感じたらなるべく「早めに」服用しましょう！

②体を動かす

- ・ストレッチやウォーキング
- ・座りっぱなしを避ける

全身の血行を良くすることが大切