

# ほけんたより10月

2025年10月  
初芝富田林高等学校  
初芝富田林中学校  
保健室

過ごしやすい日が続くようになりましたね。さつまいも、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には‘かみごたえ’のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」=“かむ力”を育てるチャンスです。かむ事で集中力UP・筋力UP・免疫力UPの効果があります。この秋はゆっくり秋の味覚を堪能してみてください。



涼しくなってきましたが油断大敵です！！  
秋は空気の乾燥による水分不足(かくれ脱水)になりやすいです。

のどがかわいていなくてもこまめな水分補給は継続的に  
おこないましょう。



昼間はまだまだあついよ



## 毎朝の健康チェック！

自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が健康かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝5項目のチェックをしましょう。気になることがある時は、保護者と相談し対応しましょう。1日元気に学校生活を過ごせるように登校前にはチェックしてくださいね。

- ①睡眠時間(8~10時間が理想)
- ②顔色(普段からチェックすることで変化がわかります)
- ③からだの調子(だるさ・痛み)
- ④朝食(少しでも良いので朝食をとることが望ましい)
- ⑤排便(日に1~2回)



## スマホ老眼 に注意！



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、  
使いすぎに注意しましょう。

### 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う便利です。

**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。