



令和7(2025)年10月3日

No.5

札幌市立啓明中学校保健室

合唱の会に向けて、校舎のあちこちから歌声が響く季節となりました。16日には合唱中間発表会、23日には本番を迎えます。仲間とともに、すばらしい合唱を作り上げてください。

合唱練習の際には、気温に合わせて換気を行いましょう。朝晩の冷え込みや乾燥により体調を崩しやすい時期です。体が冷えると免疫力も下がりますので、衣服でうまく調節し、かぜをひかないように気をつけて過ごしてください。



衣服で調節



十分な睡眠



バランスのよい
食事

気温差の大きい季節です

体調を整えましょう

日によって気温が変わりやすく、一日の中でも朝晩の気温差が大きい季節です。最低気温が10℃にならない日も出てきます。上に羽織るものや、中に着るもの(あたたかいインナーなど)で調節してください。お腹が弱い人は、下半身を冷やさない工夫や、体の中心を温めましょう。

また十分な睡眠や栄養をとって、自律神経の働きを高め体調を整えましょう。



スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

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。

目の健康 に良いのは

- ◇画面と目の距離は30cmをキープ。
- ◇30分に1回は目を休ませる。まばたき、遠くを見る、目の体操など。
- ◇背筋を伸ばして、良い姿勢にする。
- ◇外で過ごす時間を作る。

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

花粉症というと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

お掃除のすすめ

この時期、夏の間にいった砂埃が室内にたまっていきます。ホコリでアレルギーが起きる人は、この砂埃に反応しやすいので、少しいねいな掃除をおすすめします。

掃除機＋拭き掃除で夏の汚れをとりましょう。

10月15日は
世界手洗いの日

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



「インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症」と診断された時は学校にお知らせください。

出席停止期間は

【インフルエンザ】

発症した後(発熱の翌日を1日目とする)5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

【新型コロナウイルス】

発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで(症状が軽快:解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること)

*発症日が0日目になります。発症から10日間はマスクの使用が推奨されます。

