



ほけんだより



2025. 10. 6

No.9

共栄小学校 保健室

スポーツや読書、食欲と何をするにも心地よい季節になりました。日中は過ごしやすい日が続いていますが、朝晩は冷え込み、秋の深まりを感じます。このような季節の変わり目は、体温調節が難しく、体調を崩しやすい時期です。本校においては、このところ腹痛や吐き気を訴えて保健室へ来室する児童が多く、さらに溶連菌感染症や新型コロナウイルス感染症でお休みする児童も増えてきております。子どもたちが元気に秋を過ごせるよう、引き続き健康管理に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

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。

～子どもたちの目を守るために～

文部科学省の調査によると、裸眼視力 1.0 未満の日本の子どもの割合は、過去約 40 年間で増加傾向にあります（現在、小学校で約 36%）。かつて近視は、眼鏡等で矯正すれば問題ないとされてきましたが、近年、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があるとして指摘されています。

近視を防ぐための生活習慣は？

・外で過ごす時間を増やす

近視かどうかに関わらず、近視予防のために 1 日 2 時間は屋外で過ごすということが分かっています。無理のない範囲で外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びることが大切です。

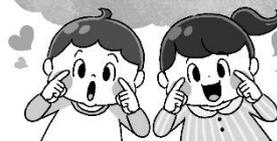
・近い所を見る作業に注意する。

読書やタブレット使用など、近業を行う際は、次のような点に気を付けることが大切です。

- ▶対象から 30cm 以上、目を離す。 ▶30 分に 1 回は、20 秒以上目を休める。
- ▶背筋を伸ばし姿勢を良くする。 ▶部屋を十分に明るくする。
- ▶使用する機器の明るさを適切にする。



10月10日は
目の愛護デー



健康診断のお知らせ

10月 6日（月） 心臓検診事前調査票配付（1年生） 【提出締切：10月10日（金）】

11月11日（火） 心臓検診（1年生）