



2025年10月16日
札幌市立西野中学校
保健室
第7号

すっかり秋らしい気候になり、朝は息が白くなる日も出てきました。雪虫を見かけることも多くなったので、初雪もそろそろでしょうか。札幌の初雪の平年値は10月28日だそうです。冬物の上着の準備など、今からできる寒さ対策の用意をして過ごしていきましょう。

！感染症注意！

札幌市では現在、溶連菌や新型コロナウイルス感染症、手足口病、感染性胃腸炎が流行傾向にあるようです。そして、市内ではインフルエンザで学級閉鎖も出てきています。西野中でも、季節の変わり目だからか風邪気味の人が増えてきた印象です。これからの時期は感染症が流行しやすいので、今から感染症対策としての丁寧な手洗いやマスクなどの咳エチケットを意識していきましょう。

注意

インフルエンザやコロナなどの出席停止となる感染症は、**病院で診断を受けないと出席停止の扱いにできません**。早めに治療を受けるためにも、発熱した場合は病院受診をご検討ください。

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いくと便利です。

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。

10月10日は
目の愛護デー



スマホやゲーム、テレビ、パソコンなど電子機器の画面を見続けることは目にはあまり良いことはありません。休憩をはさむ、休息日を作るなど目に優しい行動も意識しましょう！

秋の花粉としてヨモギやイネ科の雑草も飛散しているようです(現在はほぼ収まってきている)。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

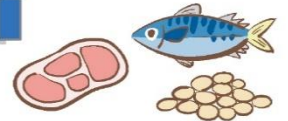
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

