



令和7年9月30日(火)
札幌市立三角山小学校
家庭向け保健便り No.6

季節が夏から秋へと移り変わり、寒暖差の大きい時期になりました。ここ最近、こんな症状はありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…これらの症状、もしかしたら、“寒暖差アレルギー”かもしれません。

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、症状が似ているために“寒暖差アレルギー”と呼ばれています。対策次第で、症状を和らげることができますよ。

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。



☆2025年度 保健室の前期の様子☆

保健室の利用者数



1721人

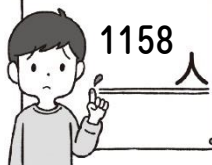
1日の平均来室者数は

18人でした。

最も多いケガは**打撲**、その次

に多いケガは**擦過傷**でした。

ケガで来た人数



1158人

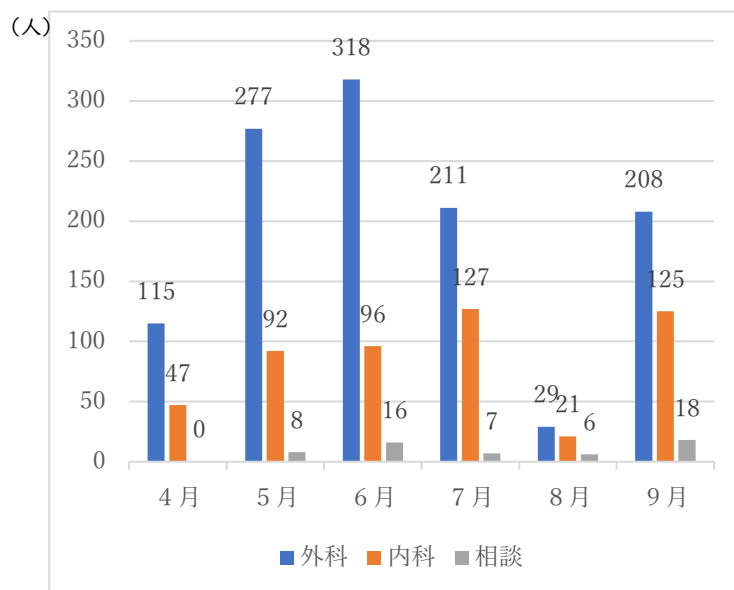
体調が悪くて来た人数



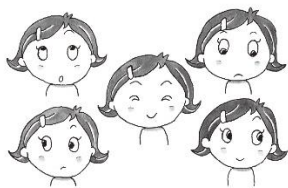
508人

最も多い主訴は**頭痛**、その次

に多い主訴は**腹痛**でした。



後期も児童一人一人が安全に楽しく学校生活を送ることができるようサポートさせていただきます。ご家庭での健康観察等、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



目を大切にしていますか？



毎年10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の「10」を、右に90度傾けると、まゆげと目のように見えることから、“目のことを知り、目を大切にしよう”という日にすることになったそうです。

4月の健康診断で行った視力検査の結果、視力がB以下でまだ病院受診ができていない場合は、10月に再度学校で視力検査を行う予定です。専門医の受診が必要な場合は、なるべく早めの受診をお勧めいたします。

×
暗い部屋やベッドの
中でスマホ・ゲーム
をする



× 寝転がって本を読む



…このような行動、

していませんか？…

×
近い距離でテレビを
見る



× 前髪が目にかかる



目に優しい
生活しよう



本や画面から30cm以上目を離そう！

- ・背筋はまっすぐに、ピンと伸ばそう。
- ・視線が画面と垂直になると◎

30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

- ・スマホやタブレット・ゲームの画面を見たら、必ず休憩しよう。
- ・休憩は20秒以上、遠くを見て目を休めよう。
→窓の外や教室の反対側を見るのがオススメです☆
- ・まばたきを意識的にするだけでも休憩になります！



目の健康には、栄養バランスのよい食事をとることも大切です☆

- ・ブロッコリー、ほうれん草、うなぎ、レバー、肉、魚、卵、牛乳、納豆、わかめ、フルーツなど…目の健康にいい成分が含まれている食材はたくさんあります！それらをバランスよく食べることが◎

