

ほけんだより



三郷市立
彦糸小学校
保健室
令和7年10月

暑さも少し落ち着き、涼しくなってきました。毎日元気にすごせていますか？
まだ暑い日があったり、肌寒い日があったり、朝と昼で気温の差が大きかったりして、体調管理が
難しい時期です。「ごはんをしっかり食べる」「水分補給をしっかりする」「たくさん寝て体を休め
る」など、毎日の生活から気を付けていきましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ
皮膚のかゆみ

鼻水
食欲がない

頭痛

…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。

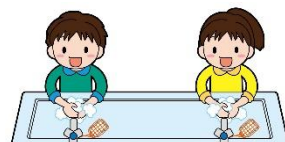
check 温度差対策を

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。

10月15日は世界手洗いの日



手洗い忘れていませんか？

外から帰った時

トイレの後

せきや
くしゃみをした時

ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。



10月10日は

「目の愛護デー」



め まも やくわり きかん 目を守る役割をもつ器官

© 少年写真新聞社 2025

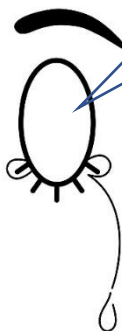
まゆげ

落ちてくるあせ、あめから
めをまも
目を守っています。



まつげ

ほこりやすなからめ
目を守っています。



まぶた

飛んでくるものからめを
まも
守り、まばたきをしてめに
なみだ
涙を届けています。

なみだ

目がかわかないようにうる
おして、栄養を届けていま
す。ゴミがはいったときは洗
い流す役割もあります。

べん きょう どく しょ き 勉強や読書のときに気をつけること

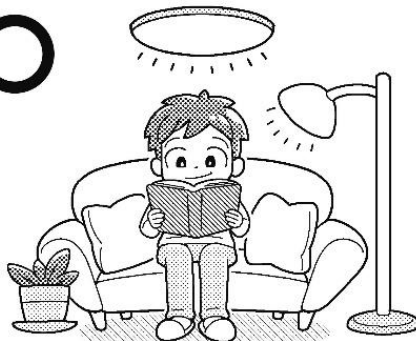
し せい 姿勢

せ すじ 背筋をのばして、め ほん 目は本やノートから30cmほどはなします。



あか 明るさ

へ や 部屋や手元の照明をつけて、あか 明るくします。



© 少年写真新聞社 2025