

保健だより



2025 年度 No.7 徳島県立城南高等学校

10月になりました。やっと夏から秋へと季節が変わり、風が涼しく、気持ちの良い季節になりましたね。これからは昼と夜の気温差が大きくなるので、普段の生活に十分気を付けて、体調を崩さないようにしましょう！



秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 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。

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が多いと思いますが、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。



👁️ 10月10日は目の愛護デー

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。

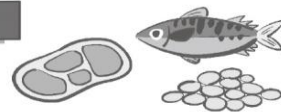
ビタミンA

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。



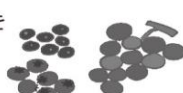
ビタミンB2

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。



10月17日から23日は



薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方ではかえって健康を損ないます。薬は、用法・用量を守り、正しく使いましょう！

① 薬の説明をよく読みましょう

病院で処方された薬も、市販薬も、必ず説明書がついています。説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意などが書かれています。

② 薬を飲むタイミングを守りましょう

薬はそれぞれ、決められたタイミングに飲まないと効き目がなかったり、副作用が生じたりします。必ず、決められたタイミングで飲みましょう。

③ 飲む量や期間を守りましょう

薬は、多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことにより、副作用や中毒症状が現れることがあります。

④ 薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用する場合、飲み合わせが悪いと薬が効きすぎてしまったり、反対に効果が薄れたりすることがあります。

★いざという時や困った時に相談できる、かかりつけ薬剤師・薬局を選んでおきましょう！

友達とお薬の貸し借りはしないでね！



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

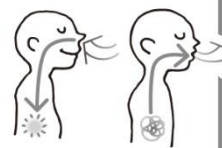
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまうがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ② 吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

ストレス解消 ワンポイントアドバイス

何かにストレスを感じたら…その出来事を分けて考えてみましょう。

状況(事実) ・ その時考えたこと ・ その時の気持ち
体の反応 ・ 行動

物事を客観的に捉えられると、モヤモヤも晴れるかもわかりませんね。