



令和3年10月5日  
船橋市立行田中学校  
保健室

夏休みが明けて早くも1か月が経ちましたね。午前日課から始まり、徐々に学校生活のリズムに慣らすことができたのではないのでしょうか。10月に入りすっかり外の空気も秋の香りになってきました。この時期は朝・昼・夕と一日の気温差が大きいので、制服の中の肌着を調節するなど、工夫をして体調管理を行いましょう。特に日中はまだまだ暑い日もありますので、引き続き水筒を持参してこまめな水分補給を忘れずに！

また、緊急事態宣言は明けましたが、現在も医療提供体制はひっ迫している状況です。感染の拡大を抑えるためには、「マスクの着用」「こまめな手洗いうがい」といった基本的な対策が大切になります。これからは気温も下がり、体調を崩しやすい時期です。皆さんで感染対策を徹底して、コロナに負けない体づくりをしましょう！



## 秋バテに要注意！

皆さん、「〇〇バテ」といえば「夏バテ」を思い浮かぶ人が多いとは思いますが、実は秋にも「秋バテ」があるそうです。「秋バテ」とは、疲れが取れにくくなり、夏バテのような怠さや食欲不振、肩こりや頭痛といった症状があります。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋…様々な秋を楽しむために今から「秋バテ」予防をしましょう！

### 「秋バテ」の主な原因

#### 気温差による自律神経の乱れ

急激な気温の変化によって体温を調節する自律神経が乱れてしまい、体の様々なところに不調が現れます。秋は一日の中で気温差があるため、上着を一枚持ち歩いて体温調節をしましょう。また、お風呂に入る際もぬるま湯にゆっくりつかり体の芯から温めることで、体の疲れが取れて血液の巡りも良くなります。



#### 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎ

夏の間に冷たいものを食べすぎたり・飲みすぎたりしていませんか？内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪をひきやすくなるそうです。夏に内臓が冷えてしまうと秋になっても下痢・食欲不振・便秘などの症状が現れます。体を温める食材（ニラ・ショウガ・ネギ・ニンニクなど）を食べて、体を冷やさないようにしましょう。



#### 水分不足

涼しくなってきたからといって、水筒を持ってくるのを忘れてしまってはいませんか？水分が不足して血液中の水分量が少なくなると、血流が悪くなり全身に酸素が届きにくくなってしまいます。これは体調不良を引き起こす原因にもなりますので、喉が渴いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。



# 目に優しい生活を！

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を横向きにすると、人の眉と目に見えることが由来だそうです。みなさんは自分の目を大切にできていますか？人間が情報を得る方法の8割は、目に頼ったものと言われていいます。それほど、私たちの生活には「目」が欠かせないものになっています。視力は一度悪くなってしまうと、回復させることは難しいです。普段の生活から気をつけることで目の健康を守ることができます。

## 目を休める時間を作ろう

目を1時間程度使った後は10分～15分程度、遠くの景色を眺めたり、目を閉じたりして休めましょう。また、ノートに記入する際には、背筋を伸ばして机と顔が近づきすぎないように注意してくださいね。

## 前髪は目にかからないようにしましょう

前髪が伸ばしっぱなしになっていませんか？髪の毛が目にかかると、目の表面を傷つけてしまったり、前髪が邪魔をして目が必要以上に疲れてしまったりします。目の健康を保つためにも、長い前髪はヘアピンでまとめるか、目にかからない長さで切りましょう。

## 目はこすらないようにしましょう

目がかゆい時や痛い時に目をこすったり、触ったりしてはいませんか？目の表面はとても弱く、こすると傷がついてしまうこともあります。また、目の粘膜である結膜からも感染することがあるため、なるべく目は触らないことが大切です。かゆいときや痛いときは、こすらずに水で濡らしたハンカチで優しく当てて冷やしたり、水で洗ったりして対処してみましょう。もし、かゆみや痛みが続くときには病院で診てもらおうと安心ですね。



## ハンカチ・爪チェック

あなたは大丈夫??

毎月6のつく日にハンカチ・爪チェックを行っています。少しずつですがパーフェクトのクラスが増えてきました!素晴らしい!しかし、まだまだ爪を切り忘れてしまう人やハンカチを忘れてしまう人がいます。各クラスの結果を見ると全体的にハンカチを忘れてしまう人のほうが多いようです。ハンカチは手を洗った後に水分を拭いて手の清潔を保つことのほかに、火災が発生した際に鼻と口を覆うことで有毒な煙が体内に入るのを防ぎ、命を守ってくれるアイテムにもなります。自分の健康・命を守るためにも毎日持ち歩くようにしましょう。

また、体育祭も学年ごとに始まりましたね。自分のけがを防ぐため、そして相手にけがをさせないためにも爪は定期的に切りましょう。爪の長さの目安は、手のひらから指を見て爪が出ないくらいが丁度良い長さです。

**ハンカチ・爪チェック、全校パーフェクトを目指して日頃から意識していきましょう!**

## ～こころの健康だよりについて～

船橋市の養護教諭部会では、みなさんが心身の健康を保っていけるよう、8つのグループに分かれて研究をすすめています。行田中学校の所属するグループでは「怒り」を中心に、心の中の様々な感情をコントロールし、周囲の人とより良い関係を築いていくために役立たせることのできる『こころの健康だより』を作成しています。

年内に2回、配布する予定です。よく読み、自分自身の心や体の健康と向き合って、今後の生活にぜひ役立ててみてくださいね。

