

ほけいだよ！ 10月

2025.10.1
大阪府教育センター
附属高校 保健室

秋が深まってくると、^{あさむ}朝寒・^{よさむ}夜寒といって、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすくなり、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう🍁



毎日を元気に過ごすために気を付けたいこと選！



睡眠時間の確保！



気温の変化で調節できるよう、薄手の服を重ね着するのがオススメ！



しっかり食べる！



体を冷やさない！

体調不良で保健室に来る人に話を聞いてみると、「そりゃ体調崩すわな〜」という不規則な生活を送っている人が多いです。体調を整えたり免疫力を上げたりする方法は色々ありますが、この3つなら自分でも気を付けやすいですね。秋冬シーズンを健康に乗り切るために、意識して自己管理していきましょうね！



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う便利です。

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。



丈夫な骨の作り方って？

若い頃からの生活習慣が将来の自分を作る！😊

カルシウム摂取



運動して骨に刺激を与える



日光を浴びる



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉を知ったことはありますか？本来であれば、加齢や病気などで骨や関節・筋肉がおとろえてしまい、立つ・歩くなどの動きがしにくくなることをいいますが、**高校生の皆さんも決して他人事ではありません！**

近年、コロナ禍の影響やスマホ・ゲームなどによる運動不足などが原因で『子どもロコモ』が急増中！体が成長する大切な時期に『子どもロコモ』になると、関節などの病気や骨粗しょう症だけでなく、将来寝たきりになってしまう可能性も…？！

若くて健康なうちはなかなか想像しにくいと思いますが、この**“骨と関節の日”**をきっかけに、生涯にわたる健康について考えてもらえればと思います。



骨の役割って何だろう？

体を支える



体を動かす



臓器を守る



血液を作る

