



大阪府立堺上高等学校 保健室 2022年10月31日発行

朝晩は冷える日が多くなってきましたが、日中はまだ暖かく過ごしやすいになりましたね。残暑も終わり何をやるにも清々しい秋ですね。

みんななら〇〇の秋に何が入る？

### 読書の秋

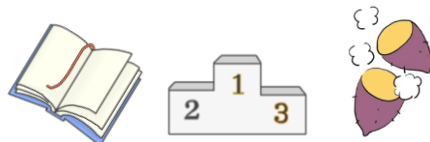
古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。

### スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。

### 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増す季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

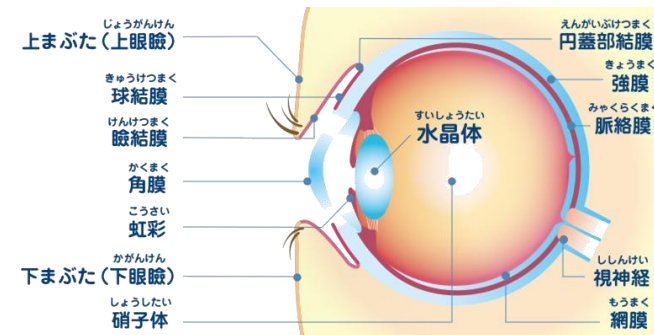


## アレルギー性結膜炎とは？

アレルギー性結膜炎とは、目の表面に花粉などのアレルギー（アレルギー反応を引き起こす物質）が付着して、結膜に炎症を起こす病気です。

### アレルギー性結膜炎の症状

- 目のかゆみ
- 目の充血
- 目の異物感
- 目やにが出る
- 涙が出る
- まぶたの裏にぶつぶつができる



### アレルギー性結膜炎の種類

#### ①季節性アレルギー性結膜炎

特定の時期に、花粉が原因となって発症します。日本では2月～5月に多く飛散するスギやヒノキの花粉が主な原因です。

スギ花粉（時期：1～5月）

ヒノキ花粉（時期：3～5月）

カモガヤ花粉（時期：5～7月）

ブタクサ花粉（時期：8～10月）

#### ②通年性アレルギー性結膜炎

1年を通して、ほこりなどの中にあるハウスダストやダニが主な要因となって発症します。イヌやネコの抜け毛やフケ、カビもアレルギーの原因になる場合があります。

### 目のかゆみを和らげる方法

目がかゆいからといって、こすったり、たいたたりすると、目を傷つけてしまいます。目がかゆくなってしまっても、とにかくこすらないことが大切です。

- 冷たいタオルで目を冷やす
- タオルを巻いた保冷剤で目を冷やす
- 点眼薬を使用する前に、人工涙液などで抗原を洗い流す
- 水道水での洗眼は避ける（塩素による刺激を避ける）

### 早めに眼科専門医を受診しましょう

アレルギーの原因は人によって異なるため、自分のアレルギーを知っておくことが大切です。花粉が飛び始めたら症状を軽減させるためにも、早めに眼科専門医を受診しましょう。

## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)



きょうは何の日？

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

8日 いい歯の日

「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは？

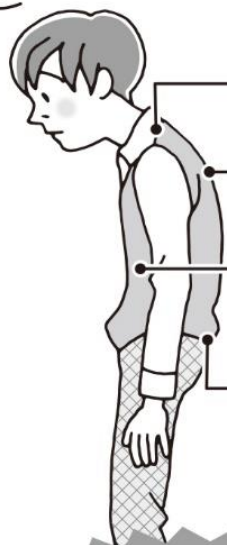
26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

# ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり！



肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の働きがわるくなる

腰の痛み



あごをひく

胸をひらく

背筋をのばす

おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



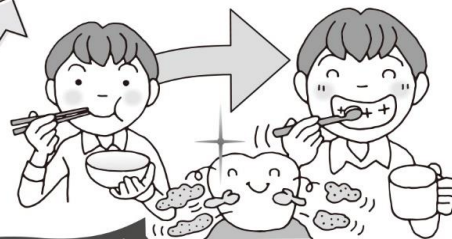
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる！

# 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいで取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月26日はいい風呂の日

お風呂で「ほっ」としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

11月8日は

