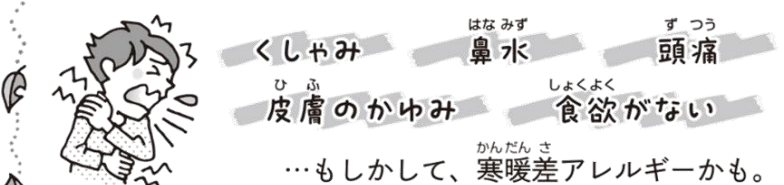




令和7年10月9日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
養護教諭

涼しい風がふき、少し肌寒い季節になりました。寒暖差がある季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。元気に過ごすためにも、自分自身で温度の調節ができるように、脱ぎ着ができる服装を心がけましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？



…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。



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くと便利です。

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10日は
目の愛護デー



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



メガネをかけると（近視）が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —
近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —
メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

