



保健だより

No.7

令和7年10月 1日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護 教諭



日中だいが過ごしやすくなりましたが、朝晩は気温が下がるため、気温差で体調を崩しやすい時季です。規則正しい生活を心がけ、調節しやすい服装で過ごすようにしてください。脱ぎ着することが多くなる季節になるため、衣服には必ず記名をお願いします。



秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは

マスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

秋は気温が低下し乾燥するため、風邪の症状と間違えやすいので注意が必要です。熱がないのに咳や鼻水が続く場合は花粉症の可能性もあります。症状がなかなか改善されない場合は、病院で診察を受けるようにしてください。

お子さんとお読みください。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

～デジタル機器を見るときは～

① 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

② 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

③ 目がかわかないように、よくパチパチとまばたきをしよう

④ 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かそう

⑤ 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう



日本眼科医会啓発資料より