

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室  
令和5年10月23日(月)  
No.10

## 衣服の調節をして元気に過ごそう!

衣服の調節が難しい時季になりました。

日中は暖かいのでブレザーを着ないで登校して、気温が上がるまでは肌寒く感じてしんどくなることもあります。

暖かくなったらブレザーを脱いで過ごしたり、寒い時はブレザーやベスト等で調節したりするようにしましょう。

また、肌着(シャツ、キャミソールなど)を着ると体感温度が4℃も上がると言われ、温かく過ごせますよ!是非、着て来ましょう!



## 秋の花粉症かも...

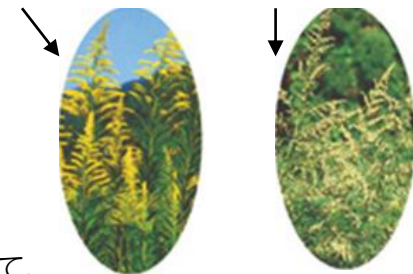
最近、鼻みずや目のかゆみを感じる人が増えています。気温の差で体調をくずしやすくなっているだけでなく、秋の花粉症による症状の可能性もあります。

秋の花粉症は、道端や空き地に生えている草(セイタカアワダチソウ, ヨモギ等)が原因で身近なところになるため、

○直接、原因となる植物を触らないようにする

○外出から帰ったら、必ず手を洗う

ことが大切です。



目のかゆみがある時は、手と間のまわりをよく洗って、ぬれたタオルで目を冷やしましょう。

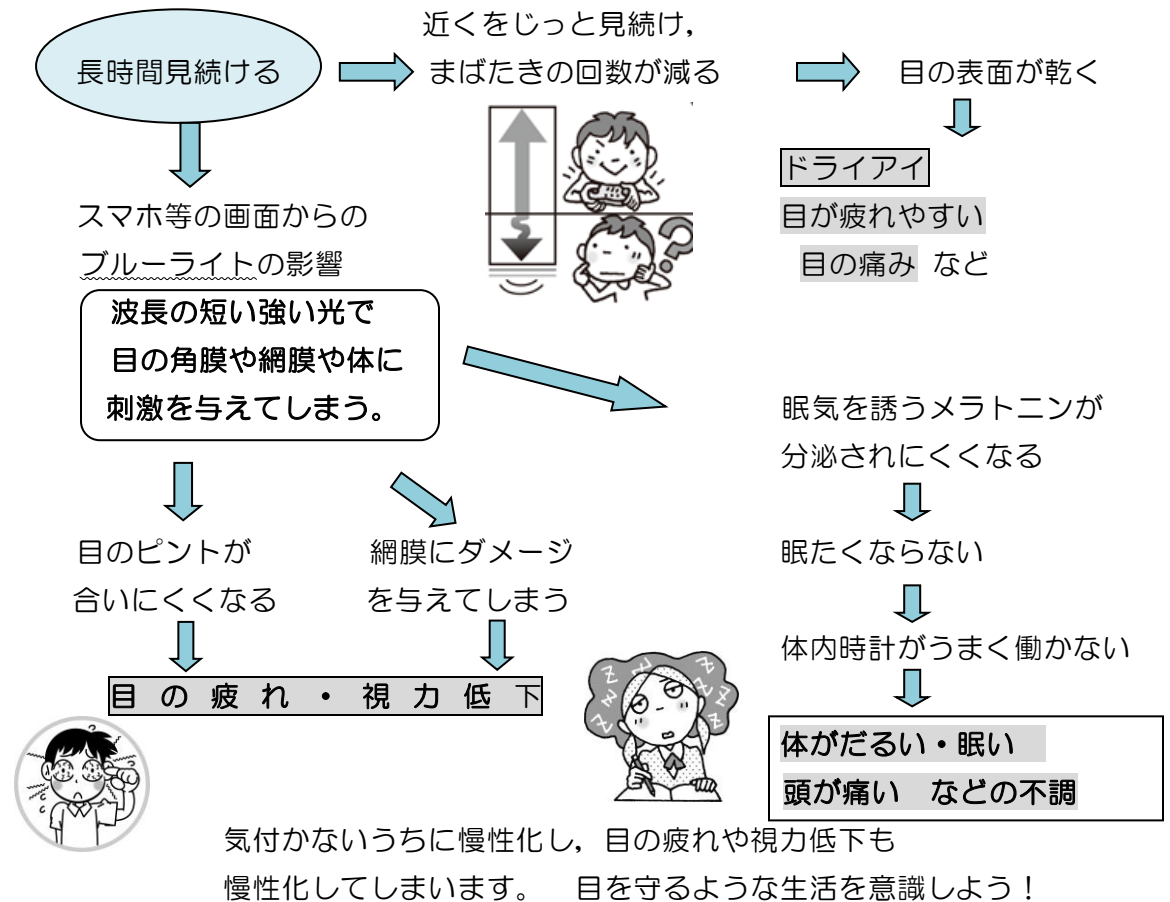
目をこすると、目の粘膜に傷ができることがあります。決して、こすらないようにしましょう!



## 目にやさしい生活をしていますか?

私たちは、視覚(見る)・聴覚(聞く)・触覚(触る)・嗅覚(におう)・味覚(味わう)という五感を使って、情報を取り入れています。そのうちの視覚(見る)の情報は全体の大きな割合を占めています。

起きている間、ずっと情報を取り入れている目にやさしい生活をしましょう。



### 目や体を守るために...

○ゲームやスマホ等は時間を決めよう!

○夜は早めに寝て目を休めよう!

○目にかからないように前髪を整え、視界良好に!

