



令和7年10月2日
江戸川区立一之江小学校

ようやく暑さが落ち着き過ぎやすくなりました。
季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。
早寝早起きをする、十分に睡眠をとることを心がけて
体調を整えていきましょう。



秋の花粉症対策

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。

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

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

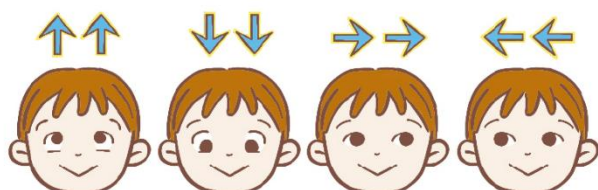
ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

目が疲れたときは…



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



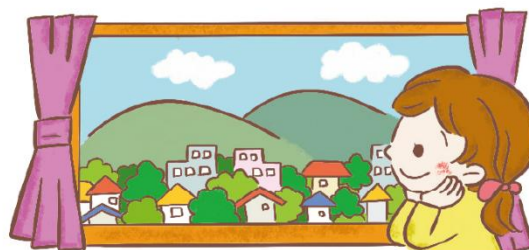
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

あき しょうじょう
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 おん・どーさ・たいさく
温度差対策を

め ぎ ふく
脱ぎ着しやすい服
そう ぎ おん さ じぶん
装で、気温差に自分
たいおう
で対応しましょう。一枚羽織るもの
もち
を持っておくと便利です。

check き・そくただ せいかつ
規則正しい生活を

よ しょくじ じゅうぶん すいみん
バランスの良い食事、十分な睡眠
こころ
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。