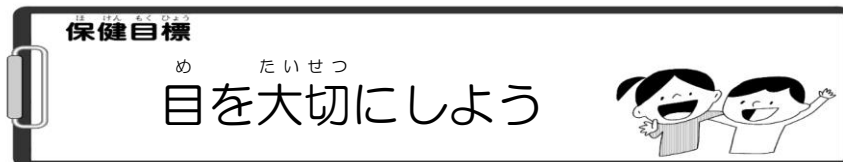




令和7年10月2日
台東区立谷中小学校



爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられるような時季になりました。暑すぎず、寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよく、どんなことをするにも適した気候です。思い切り体を動かし読書や音楽を楽しむなど、心も体もリフレッシュできるとよいですね。

気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の目安▼▼▼

25℃



半袖

20℃



長袖

15℃



長袖の上着

10℃



厚手の上着

休み時間や体育で運動すると暑いくらいですが、朝晩は涼しく、1日の気温差が大きくなってきました。暑くなったら脱げるように調節できるような服を選びましょう。

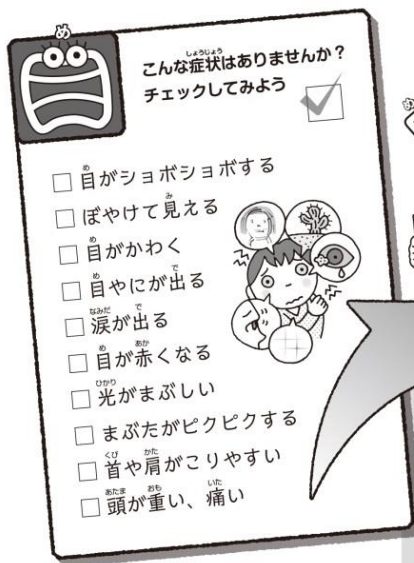
また、季節の変わり目、体調を崩しやすい時期でもあります。咳をしている児童も多く、特に週明けには、体調不良を訴えるケースが多いです。睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送るよう、ご家庭でも体調管理をお願いします。手洗いうがいも忘れずに！

き り と り

保護者の方へ

今年度の学校保健委員会（はぐくみ会議）では内科校医の松村先生（どうかんやま子どもクリニック）の講話を予定しています。子どもの発熱時の対応や受診のタイミング、応急処置や予防接種、アレルギーのことなど・質問がありましたらぜひお聞かせください。

10月24日（金）までに学校（保健室）までご提出ください。



10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」
目を大切に守りましょうという意味
です。日頃から、目にやさしい行動
を心がけましょう。

近くで見る、目を細めてみるなど
視力低下のサインがみられたら眼科
を受診しましょう。また、眼鏡を
かけている人は、定期的に検査を受け
ましょう。

目にやさしい 環境

- 本を讀んだり勉強をするときは、
部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは
30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れを とる	目をダメージから 守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

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 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
を持っておくと便利です。

check 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。

花粉症というと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花粉対策をしましょう。

- 原因の植物に近づかない（公園や河川敷に多いので気を付けて）
- 外に行くときはマスクや花粉症用メガネを使用する
- 外出から帰宅したら衣服をはらう
- 帰宅後すぐにうがいと洗顔をする
- また、症状がある人は早めに受診をしましょう。

