

青空

～大内中保健安全だより～

令和7年10月1日発行
真岡市立大内中学校
保健室

服装だけでは× 感染症対策も、冬仕様に！！



衣替えの時期になりました。冬季の服装の規定を守りつつ、寒い時期も快適に過ごせるように、ちょっとした工夫をお知らせします。体が冷えると、体の免疫機能が低下します。感染症対策として、自分にあった防寒対策をして、快適に過ごしましょう。

★寒さを感じやすいのは、足下★

○タイツやストッキングには、いろいろな厚さのものがあります。寒がりさんには、厚手のものや裏起毛のものをオススメします。また、女子の皆さんには、スラックスを利用するという選択肢もあります。



○例年、「体育の時に、タイツを脱ぐのが面倒だから、寒いけど靴下で我慢しています！」という声が聞かれます。9分丈のタイツ（レギンスやトレンカ）と靴下を合わせて使用する方法もオススメです。



○男子のみなさんもスラックスの下が、ハーフパンツだけだと寒いと感じている場合は、レギンス・トレンカも防寒の選択肢として検討してください。室内であれば、ウインドブレーカーのズボンを履くより、着ぶくれせずに暖かさを感じられると思います。

★COOLからHOTな飲み物にチェンジ！★

年間通して、水筒での飲み物の持参が可能になっています。空気が乾燥してくる冬季のこまめな水分補給は、感染症予防としても効果が期待できます。さらに、温かいお茶やお湯などを飲んで、体の中から温まる

と、胃腸の冷えからくる体調不良の予防をしましょう。

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。

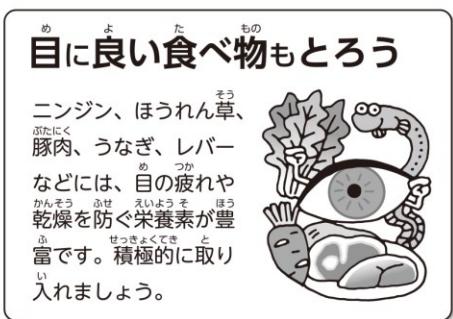
よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働くなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を
ぬ脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分
で対応しましょう。
も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。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。



※参照：日本眼科学会ホームページ

視力検査後の受診状況

夏休み期間などを利用しての受診、大変お世話になりました。また、受診を見送るという場合も、御報告ありがとうございました。e メッセージでの報告も可能です。

クラス	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	全体
受診率	66.7%	33.3%	40.0%	50.0%	35.7%	44.9%

受診率：受診勧告を受け、受診後学校に報告をした人数÷受診勧告をした人数（保護者判断で見送るは、受診済みに含める）