

保健だより 10月



令和7年10月3日
徳之島高等学校
保健室

つい先日まで一日中稼働させていたエアコンも朝晩少しずつ出番が減り、今か今かと待ち望んだ秋がようやく徳之島にもやってきたようです。季節の変わり目とあってか、近頃体調を崩して保健室で休養をしたり、急な発熱により早退をしたりする生徒が多いように感じます。島内で特に流行している感染症はないようですが、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生はちらほら確認されている状況です。県内ではすでにインフルエンザの流行により学級閉鎖となった学校もあります。これから冬にかけ、空気の乾燥や寒さによる換気不足等の要因も相まって、感染症が流行しやすくなる時期です。いつも以上に念入りの手洗い・うがいなど、各自感染症対策に努めていきましょう。合言葉は、「も・う・し・て・ま・す・か」です。



スクールカウンセリング日程

保健委員、頑張っています！

実施日：令和7年10月23日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

今年度5回目のスクールカウンセリングです。今回は諸事情によりカウンセリングを実施することが出来ず、相談予定だった皆様には大変御迷惑をおかけしました。今回およそ3ヶ月ぶりのカウンセリングとなります。なお、今回は午後に3学年向けの講話を予定しております。午前中がゆっくり時間もとれるのでおすすめです。継続の人も新規の人もぜひ遠慮なくお申し込みください。

今月と来月は、生徒保健委員会の活動の一環として、保健だよりの作成とポスターの制作を行っています。裏面は、2年吉川さん、幸山さん、芝さん、田中さん、森田さんが協力して作り上げた記事になっています。

2年芳田さん、清さん、政岡さん、松田さんが共同で制作したポスターは、生徒玄関横の掲示板に掲示してありますので、ぜひ御覧ください。



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いくと便利です。

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。



朝夕の冷え込みが強まり、体調を崩しやすい季節になってきました。この時期に特に注意したいのが、毎年多くの人に広がるインフルエンザです。インフルエンザは、風邪とよく似ていますが、急な高熱や全身のだるさなど、症状が重くなることが特徴です。学校でも一人がかかると、あっという間に友達へと広がってしまうことがあります。元気に冬を乗り切るために今からしっかりと予防の意識を高めましょう。

10月「インフルエンザの立ち上がり」です。

インフルエンザの予防方法は、正しい手洗いやアルコール消毒、こまめな換気、適切な湿度（50～60％）の保持などが重要です。

インフルエンザの症状は、突然の高熱、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などがあり、これらが急に現れます。

皆さんも感染しないように正しい手洗いやアルコール消毒などを心がけましょう！

10月10日は「目の愛護デー」

「10」と「10」で眉と目の形に見えることから制定されました。

目を守るためには！

- ・ 定期的な視力検査
- ・ スマホ、ゲームのしすぎに注意
- ・ 紫外線対策（サングラス）



10月は、秋バテに注意！

10月は、秋バテに注意です。秋を迎えるとともに涼しくなったはずなのに、体がだるく疲れやすいと感じます。それを『秋バテ』といいます。

秋バテの主な症状は、疲労感、倦怠感、精神的な不調などです。

1 温かい食事をとる！

温かい食事を摂って体を温めることが大切です。

2 適度な運動

秋は涼しくなり、運動に最適な季節です。運動をすることで自律神経が整い、気分転換にも繋がります。

3 規則正しい生活

睡眠や食事リズムを整えることが秋バテ防止には欠かせません。朝余裕を持って起床し、朝食をきちんと摂って生活のリズムを整えることで、体調が整いやすくなります。

この3つを心がけることで秋バテ防止になります。