

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2025年11月1日 No.12

秋になってから、こんな症状はありませんか？



頭痛

鼻水

くしゃみ

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。寒暖差アレルギーは対策次第で症状を和らげることができます。

今日からできる！寒暖差アレルギー対策

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。

学校生活で考えると、制服登校の日はブレザー、体操服登校の日は長袖ジャージを持っていると自分で体温調節をすることができますね。寒い・暑いという理由で保健室に来室する人もいますので、一度工夫してみてください。

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。

また、自律神経を整えると、ストレス耐性の向上、睡眠の質の向上、集中力の向上、身体基礎代謝の向上が期待できます。規則正しい生活を送って自律神経を整えることは、寒暖差アレルギーだけでなく身体や心にとってたくさんいいことがありますね。



心のほけんだよりを
チェック!!!

～今月の保健目標～
心の健康を考えよう



普段どのような姿勢で授業を受けていますか？先生方と話をしていると、授業中に寝ている人や足を組んで授業を受けている人がたくさんいるそうです。

11月1日はいい姿勢の日。数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。普段の自分の姿勢を振り返ってみましょう。

姿勢チェックリスト



座っているとき

- ☐ イスの背もたれに寄りかかりすぎている
- ☐ 背中が丸まっている
- ☐ 足を組んでいる、片足だけに体重が乗っている
- ☐ 机に顔を近づけすぎている

スマホ・タブレット使用时

- ☐ 首が前に出ている
- ☐ 画面をのぞき込むような姿勢になっている
- ☐ 長時間同じ姿勢で使っている

立っているとき

- ☐ 片足に体重をかけて立っている
- ☐ 肩の高さが左右で違う
- ☐ 背中が反っている、丸まっている

3つ以上あてはまった人は
姿勢を見直すチャンス!!

いい姿勢の基本

○座っているとき○

- ・背もたれに頼りすぎず、背筋を伸ばす
- ・足の裏を地面につける
- ・机と体の距離はこぶし1つ分くらい離す

○スマホ・タブレット使用时○

- ・画面は目の高さに
- ・長時間同じ姿勢にならないように休憩する

○立っているとき○

- ・耳・肩・腰・かかとが一直線になるように立つ
- ・背筋を伸ばし、胸を軽く開く
- ・両足に均等に体重をかける

いい姿勢だとなにがいいの？

- 呼吸が深くなり、リラックスしやすくなる。
- 血流が良くなり、集中力アップ!!
- 肩こり・腰痛の予防になる。
- 内臓の働きがよくなり、消化・代謝がスムーズに!

