



令和7年 10月1日
大垣特別支援学校
発行：保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



10月の学校保健目標 目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーといわれています。目に優しい行動を心がけてみましょう。また目に良い食べ物があることを知っていますか？食事の時に探してみましょう。

10月10日は
目の愛護デー



《目に優しい行動》



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



秋の花粉症対策

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

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。

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



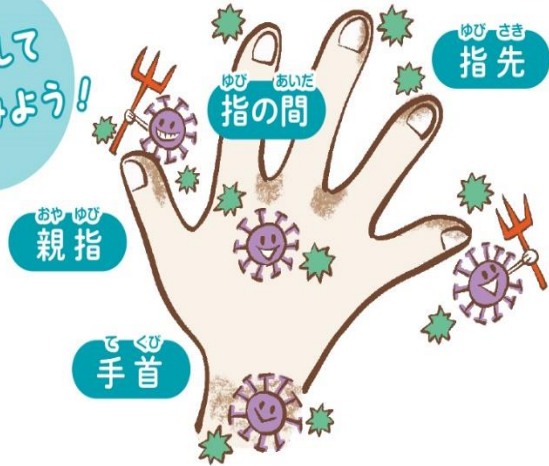
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう



隅々まで洗ってきれいな手

意識して洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



夏休み中に、「伝染性紅斑（りんご病）」「百日咳」に罹っていたと聞き、夏休み明けから、「新型コロナウイルス」の流行を耳にするようになりました。感染症は今は季節限定ではないようです。基本的な感染予防は手洗いです。それぞれできる予防をして、感染症に罹らないように気を付けましょう。