

# ほけんたより10月

令和4年 10月 19日 No. 6  
枚方市立杉中学校 保健室

秋の気候は変わりやすく、夏のように暑い日があれば、冬の始まりのように寒い日もあります。朝晩の気温差も大きく、着脱のできる衣服などで上手に体温調節しましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。保健室でも発熱や体調不良で早退する人も増えてきました。今年の冬はインフルエンザとコロナウイルスの同時流行が心配されています。インフルエンザウイルスもコロナウイルスも手洗いうがい等基本的な対策は同じです。規則正しい生活を心がけ免疫力を高めましょう。



## \* モアレ検査があります \*

日時: 10月24日(月) 9:00~ 対象: 1年生(希望者)、2・3年生(対象者)

※当日1年生は、検査を受けない人も全身体操服登校です。

2・3年生のモアレ検診対象者は制服登校でお願いします。

## お知らせ

花粉症といえば、春のスギ、ヒノキによる花粉のイメージが強いと思いますが、夏の終わりから秋にかけて発症する「秋の花粉症」にも注意が必要です。夏から秋への季節の変わり目は体調を崩しやすい時季ですが、この時季に「鼻水・くしゃみが止まらない」「目がかゆい」などの症状が続いた場合は、花粉症の可能性もあります。

## ❁ 秋の花粉症の症状 ❁

- ・透明でサラッとした鼻水が出る
- ・1週間以上、くしゃみや鼻水が続いている
- ・目のかゆみがある
- ・くしゃみが止まらないことがある
- ・晴れた日に、より強く症状が出る

これらの症状が見られ、急に悪化したり、症状が安定しないという特徴があります。

### 秋に飛ぶ花粉

ブタクサ・ヨモギ

カナムグラ

## 大丈夫? 秋の花粉症



すり傷や切り傷は、きれいに洗っておけば、自然に治ることがあります。かぜをひいても消化のよいものを食べ休養すれば治ることがあります。このようなけがや病気を治す力を『自然治癒力』といい、誰の体にも備わっています。



## ~ 薬の役割 ~

- ◎ 細菌などの病原菌を退治したり抑えたりする
- ◎ 症状をやわらげる
- ◎ 抵抗力を高める



## けがや病気を治すのは、からだの『自然治癒力』であり、薬はその『自然治癒力』を補助するもの!



保健室を来室する人の中には、頭痛や腹痛の時に痛み止めの薬を飲んでいる人もいます。痛み止めくださいと保健室に来る人もいますが、保健室にはみなさんにあげることでできる薬は置いていません。理由は薬によってアレルギー症状を引き起こしたりすることが、あるからです。薬は正しく使えば、みなさんの体を助けてくれます。いつも飲んでいる薬があるのであれば、通学カバンに入れておくなど自分で管理ができるようになればいいですね。

薬はコンプレックスにならないで  
9 96RPN  
してはいけな