

ほけんだより 10月

朝晩の気温が少し涼しくなったと思ったら、スッキリしないお天気が続いていますね。季節の変わり目は、一日の気温差がとても大きく体調を崩しやすい季節です。衣服や寝具でうまく調節し、風邪などひかないように注意しましょう。

【読書の秋】や【食欲の秋】という言葉を聞きますが、自分の趣味にゆっくり向き合う時間も大切にしてくださいね。

10月10日は、目の愛護デー ~大切な目を守ろう~



2021年に全国の子供の健康診断結果の調査が行われました。その中で、視力が1.0未満の子供の割合は、過去最高を記録しました。なんと高校生では、7割の人が1.0未満です。近視の人は、将来進行すると緑内障や網膜剥離など目の病気になる確率が高くなってしまいます。近視にならないために、以下のことに気をつけましょう。

- ① 画面や本から 30 cm以上離れる
- ② 1日に2時間は 外で過ごす
- ③ 部屋は明るすぎたり 暗すぎたりしないように



毒と薬は表裏一体~10/17~10/23は、薬と健康の週間です~



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

—スイスの医学者 パラケルスス



手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に良いものも、とりすぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まっています。きちんと守って使用しましょう。

保健室は病院や薬局でないので、薬は渡せません。湿布薬の中には一度貼ると、はがした後もその部位を4週間日光に当ててはいけないというものもあり、使用には注意が必要です。



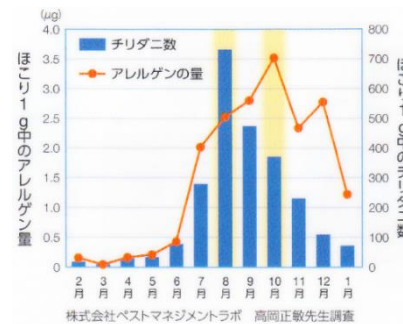
秋はダニアレルギーの季節です



秋になるとくしゃみや鼻づまりに悩まされる人はいませんか？9月から10月はダニアレルギーの人の症状が悪化する時期です。夏に増えたダニの糞や死骸がアレルゲンとなり、症状を引き起こすのがこの時期です。家の中のダニアレルギーの量が1年のうちで最も多くなるので、寝具や床などの掃除に力を入れたいですね。

また、秋口はダニ以外にも秋の花粉といわれるブタクサ、ヨモギなどの飛散もあります(下右図)。アレルギーがあるかどうかは、血液検査でわかります。症状が続いてつらい場合は、受診して検査が必要な医師に相談してみましょう。

家庭の床面にいるチリダニの数とアレルゲン量の季節変化



アレルゲン名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
木花粉												
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ科												
シラカンバ (カバノキ科)												
草の花粉												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アザ科)												
室内アレルゲン												
ダニ												
カビ												

生理前はニキビがしやすい？

生理前になると、いつもニキビができる…。そういう経験のある人いませんか？ 生理前は黄体ホルモンが多くなり皮脂の量が増え、顔が脂っぽくなったり、毛穴がつまりやすくなったりして、ニキビができやすくなります(肌の不安定期)。また生理前は、肌だけでなく、心も不安定になりがちです。この時期には、いつも以上に規則正しい生活を心がけ、食事や睡眠に気を配り、ストレスをためこまないようにしましょう。

マスクの摩擦や蒸れもニキビには大敵。よく泡立てた優しい洗顔と保湿で肌をいたわりましょう。

