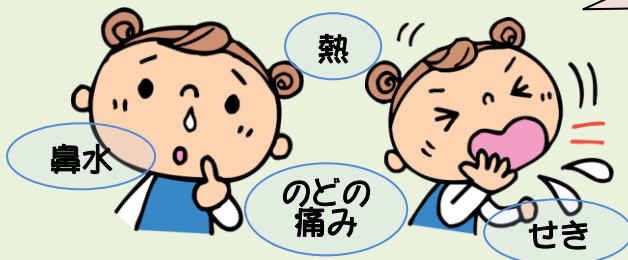




後期がスタートし、高い空と澄んだ空気が秋の深まりを感じさせます。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候が穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからだそうです。気持ちの良いこの季節を満喫したいものです。

## 風邪がはやっています



校内では、咳や鼻水・のどの症状で保健室に来たり、熱でお休みしたりする人が増えています。札幌市内では、溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎が出ています。

薄着で登校してきているお子さんがいます。日中は温かでも、朝夕は気温がぐっと下がります。暖かい服装をお願いします。重ね着すると保温効果が高まります。



## 保健室からの風景

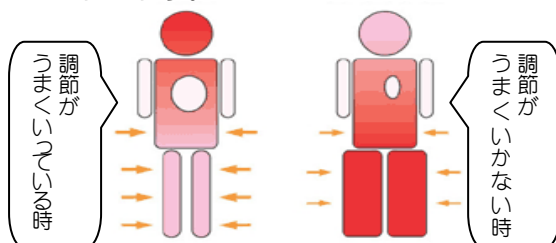
### ～起立性調節障害～



立ち上がった時に目の前が暗くなった感じがしたり、集会や授業中立ちっている時に気持ちが悪くなってフラフラ…と倒れそうになったりという症状で保健室を訪れるお子さんがいます。これは、脳の血流量が一時的に不足することで起こり、「脳貧血」や「起立性低血圧」と言われています。

立っていると重力の作用で血液は下半身の方へ引っ張られ、上半身を流れる血液は減少するところを、自律神経が下半身の血管を収縮させて、上半身に十分な量の血液が流れるように調節しています。

この調節がうまくいかない時に、脳の血流量が一時的に不足してフラフラ…と立ちくらみしてしまいます。



### もしも、お子さんに、こんな症状があったら…

- 朝起きられない
- 立ちくらみ
- 全身倦怠感
- 立っていると気分が悪くなる
- 動悸・頭痛
- 夜になかなか寝付けない
- イライラ感・集中力低下
- 食欲不振
- など

気温、身体の発育が著しい時（特に思春期）、体調や体質、ストレスなどが関係していることもあるようです。症状がひどい時には、朝起きられない・午前中調子が悪いことが続きます。夕方から夜にかけて調子が良くなり、夜には目がさえてしまい不眠になることもあります（「起立性調節障害」と言います）。「夜ふかしの朝寝坊」と、怠けているのではないかと誤解されてしまうこともあります。

軽症の場合は、水分摂取・運動・早寝早起き・起立時や起床時は30秒くらいかけて、ゆっくりと立ち上がる・起き上がるなどの対策が良いと言われています。

症状が頻繁に続いたり、日常生活に支障があったりする場合は、お薬で治療することもあります。まずは、かかりつけの小児科で相談しましょう。保健室へもお気軽に相談してください。



大切にしていますか？



10月は目の愛護月間です



10月の保健の学級活動では、「目の健康」の学習をしました。

まつげ・まゆげ・まぶたが目を守る働きをしてくれているけれど、普段の生活の中で、自分や友達の目を大切にするためにできることは、どんなことかな？

**あれ?! 何かが足りない!**

**目だよね! でも、まだ何か足りないよ。**

**まゆ毛が付いた! まゆ毛って何のためにあるのかなあ。**

**まつ毛とまぶたがないよ!**

**まゆ毛**  
額から流れる汗や水が目に入らないようにしている。

**まぶた**  
目を傷つけないようにふたをしたり、まばたきで目をうるおしている。

**まつ毛**  
汗、ほこりが目に入らないようにしている。日の光をさえぎってまぶしくないようにしてくれている。

**2年生は保健室の掲示を見ながら学習しました!**

**を守っている!**

自分やお友達の目を大切にするためにできること

**視力** 下がらないように



**目のけがや病気に気を付けて**

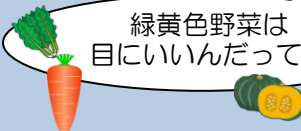
ゲームの時間を決めろ! 暗い所でやらない。



テレビを近くで見ない!

時々遠くを見て目を休めよう。

緑黄色野菜は目にいいんだって!



物を振り回さない!

ボールを至近距離で投げない!

汚れた手で目をこすらない!



特にゲームは、目を酷使しています。ご家庭で「時間を決めて」「明るい場所で」「座って」などルールを決めましょう。