



香川県立高松支援学校  
保健室  
令和6年10月号

朝夕が涼しくなり、みなさんもそろそろ衣替えの時期ではないでしょうか。10月是一日の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。服装などで調節しながら過ごしましょう。また、だんだんと気温が低くなり空気が乾燥してきます。インフルエンザなどの感染症は低温乾燥を好むと言われてい  
ます。しっかり手洗いをして、元気にこの秋を過ごしましょう。

### 10月の保健行事

月 日	項 目	対 象
10月 9日 (水)	歯みがき指導	高1
10月21日 (月)	身体計測	中学部・高等部
10月21日 (月)	生徒保健委員会	対象者
10月22日 (火)	身体計測	小学部

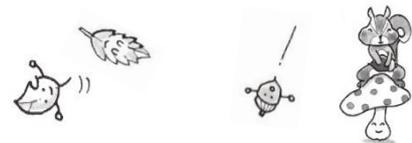


### 保健室からのお知らせ

災害予備薬の入れ替えの時期です。災害時用の薬を保健室に預けている方は、10月末までに新しい薬の提出をお願いします。新しい薬を提出後、古い薬を返却します。新しく災害用の薬を預けようと考えている場合も担任を通してお知らせください。

### スクールカウンセラー来校日

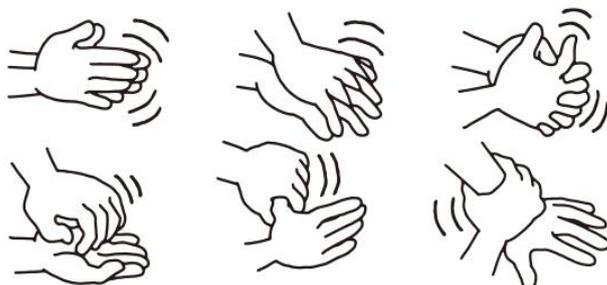
10月22日 (火) 13:00~15:30  
いけのうえ池上先生によるカウンセリングがあります。希望される方は保健室までお声がけ下さい。



### ○ 10月15日は「世界手洗いの日」

手を洗う時はせっけんを使い、泡を水で洗い流して清潔なタオルやハンカチでふきましょう。みぞやくぼみがあるところ、物にふれるところは汚れやすいので意識して洗ってくださいね。

- \*手のひら   \*手の甲   \*指の間
- \*つめの先   \*親指のまわり   \*手首



## ○ かんたんさひろう 寒暖差疲労に気を付けて

朝夕は涼しく過ごしやすくなってきましたが、昼間は暑い日もありますね。季節の変わり目や1日の気温差が激しい時期に、体が気温の変化に対応できずに疲労感や体調不良を感じている状態を、**寒暖差疲労** といいます。

### 寒暖差疲労チェック

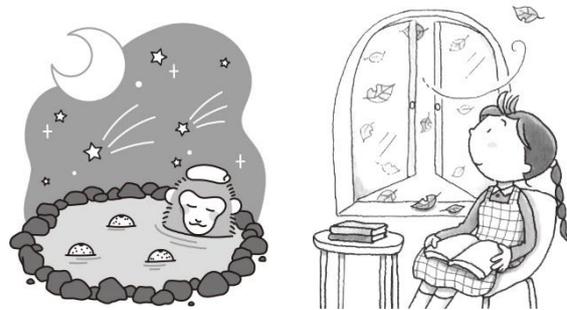
- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- 季節の変わり目に体調を崩すことがある
- 顔がほてりやすい
- 寝つきや寝起きが悪い
- パソコン作業やスマホの使用時間が長い
- 慢性的に肩こり、首こりがある



当てはまる項目が多いほど、寒暖差疲労の可能性が高いです。

### 寒暖差疲労の症状

- ・ 冷え性（手足、体全体の冷え）
- ・ 肩こり、首こり、頭痛、めまい
- ・ 食欲不振、体のだるさ
- ・ 気分が落ち込む など



前日との気温差や、1日の最高気温と最低気温の差が7度以上あるときは特に注意が必要です。

### 寒暖差疲労の対策（自律神経を整える）

- ① 寒暖差の少ない環境をつくる  
気温によって調整できるよう脱ぎ着のできる服装を心がけましょう。  
エアコンを上手に活用しましょう。
- ② ゆっくりお風呂につかる  
身体をあたためることは疲労回復に効果的です。  
血行がよくなることで身体にたまった疲労の解消やリラックス効果が期待できます。
- ③ 十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事  
規則正しい生活リズムは体の回復を高めます。  
食事面では冷たいものをとりすぎず、人参やごぼうなどの根菜類など、身体をあたためる食材を取り入れましょう。就寝時は身体を冷やさない寝具を選ぶことも大切です。
- ④ 適度に運動する  
自律神経が崩れにくい身体づくりのために、適度な運動を習慣にしましょう。

