



令和 7年 9月 30日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

日中はまだ汗ばむ日もありますが、朝夕には少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。毎日の生活リズムをととのえ、手洗いやうがい習慣にして、元気にすごしていきましょう。

10月10日は
目の愛護デー



秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服
装で、気温差に自分
で対応しましょう。一枚羽織るもの
を持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。

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。



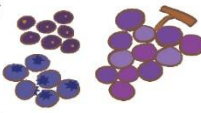
ビタミンB2

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。



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。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

目を守るおす涙
目は乾燥すると傷つきやすくなって
しまいます。そのため、涙が常に目を
覆ってうるおし、ばい菌から目を守つ
たり、目に酸素や栄養
を運んだりして健康に
保ってくれています。

刺激から守る涙
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入つ
たりするときに流れる涙
は、外から受けた刺激を
すばやく洗い流して、目
を守ってくれています。

感情の涙
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流
れる涙は、私たちのスト
レスを減らしてくれてい
ると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのですね。泣くことは、悪いことではないのです。