



ほけんだより

令和7年10月22日
四万十町立七里小学校

【その不調、秋の花粉症かもしれません】

最近、保健室でも「のどが痛い」「せきが出る」「鼻がつまる」という声をよく聞きます。涼しくなったかと思えば、日中はまだまだ暑かったりと気温の変化が激しく、風邪を引きやすくなる季節でもあります。加えて注意してほしいのが「秋の花粉症」です。

～秋の花粉症の特徴～

- ・症状：鼻水・鼻づまり・くしゃみ・のどのイガイガ感や痛み・目のかゆみなど
- ・特に「ブタクサ」は身近な場所に生息しているため日常生活で花粉をあびやすい、またブタクサの花粉はとても小さいので体の奥まで入りやすいという特徴があります。



今日からやってみよう！
花粉症を予防する方法

学校でもお家でもできる
方法です。ぜひ試してみてくださいね。



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。

