



令和7年10月21日  
練馬区立上石神井中学校  
保健室

10月中旬になってようやく秋らしくなって来ましたね。秋が深まってくると、朝寒、夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、感染症も流行り始める時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



## 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

このような症状があるならもしかして、寒暖差アレルギーかもしれません。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。

### 1 温度対策

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。ブレザーやベストやカーディガンを着て、温度調節をしましょう。寒くなくても持参すると急に寒くなった時に着ることができます。



### 2 規則正しい生活

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。



## 秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは  
マスクや  
花粉症用メガネ  
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら  
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに  
うがいと  
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

10月17日から23日は



## 薬の保管方法 5つのポイント

薬は、保管方法によって、効果が弱まるだけでなく、安全性が損なわれる場合もあります。説明書や薬剤師の指示をきちんと守ることが大切です。

### ①高温・多湿・直射日光は避ける

保管方法の指示がない場合は、高温、湿気、日光を避け、室内で保管します。

### ②冷所保管の薬は冷蔵庫にに入れる

薬が凍ってしまわないように、冷風が直接当たる場所は避けてください。

### ③薬を他の容器に移し替えない

薬が劣化したり、薬の名前や使い方がわからなくなったりする恐れがあります。

### ④古い薬は捨てる

期限切れの薬は廃棄してください。期限内でも、開封後すぐに劣化するものもあるので注意が必要です。



感染症が流行り始める時期になりました。今までコロナ禍のこともあり、洗っている人をよく見かけましたが、最近は少ないように感じています。手洗いの大切さをもう一度認識して積極的に手を洗いましょう。



### なぜ手洗いが大切なのか

**感染症予防：**手についた目に見えない細菌やウイルスを洗い流すことで、口や鼻からの侵入を防ぎ、病気を予防できます。

**感染の経路を断つ：**トイレの後や食事の前など、手洗いをすることで感染症や食中毒の広がりを防ぎます。

**シンプルで効果的：**正しい手洗いは、特に石けんを使うことで、流水だけよりも大幅にウイルスや細菌を減らすことができます。

## 生理痛の薬、いつ飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。