



令和7年10月1日 藤井寺市立第三中学校 保健室

暑さが少しずつ落ち着き、秋が深まってきました。朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。気温差に対応できるよう、上着を活用するなど服装を工夫しましょう。

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

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

花粉症という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

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



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

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。



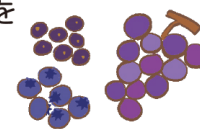
ビタミンB2

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ります。

