健やか駒女だより

No.6



令和８年 10 月２日（金）
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

朝夕はすっかり涼しくなり、秋の訪れを感じる頃になりました。10 月は文化祭や修学旅行など、楽しみな行事がいっぱいですね！準備に力が入る時期ですが、朝晩と昼間の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。行事を全力で楽しむために、しっかり食べてよく休み、元気に秋の思い出をつくりましょう。

トピック1

りんどう祭・高2沖縄修学旅行・中2広島関西研修…

行事を全力で楽しむための「コンディション管理」

文化祭やその準備・修学旅行など、10月はワクワクするイベントがたくさんありますね！夢中になるとつい無理をしがちですが、疲れが溜まると体調を崩しやすくなります。しっかり整えて、最高の思い出を作りましょう。

「あと少し…」の夜更かしは禁物！



睡眠時間を削るのはNG。免疫力が落ちて風邪を引きやすくなります。

脱ぎ着しやすい服で寒暖差対策



カーディガンを羽織ったりして、こまめに体温調整できる服装を意識しましょう。

基本の感染症予防



食事前の手洗い・うがい、人が多い場所ではマスクを着用するなどを習慣づけて予防しましょう。

トピック2

知っておくと安心！行事の「困った」解決Q&A

修学旅行や文化祭では、いつもと違う過ごし方で体のトラブルが起きやすいもの。
「急に気分が…」「作業で目が疲れた…」そんなときに役立つ、すぐ試せる解決ヒントをまとめました！

Q バス移動で気持ち悪くなりそう…

A 遠くの景色をぼーっと眺めて

スマホや本を見るのはNG。バスに乗る30分前に酔い止めを飲み、揺れの少ない前方の席やタイヤの真上を避けた席がおすすめです。

Q 作業のしすぎで目や肩が重い…

A 「ホットアイマスク」でリフレッシュ

温かいおしぼりや蒸しタオルを目の上に乗せて1～2分休ませましょう。首をゆっくり左右に倒すだけでも血行が良くなります。

Q 旅行中に足が痛くなってきた！

A 新しい靴は避けて、絆創膏は早めに

修学旅行は必ず「履き慣れた靴」で。少しでも赤みや違和感が出たら、水ぶくれになる前に痛む場所に絆創膏を貼りましょう。



ちょっとした事前準備と早めのケアで、トラブルを防いで楽しく快適に過ごしましょう！

トピック3

秋の3大乾燥を防ごう

原因

肌
・エアコンや季節による湿度低下
・熱いお湯での洗顔や摩擦
・セラミドなど保湿因子の減少

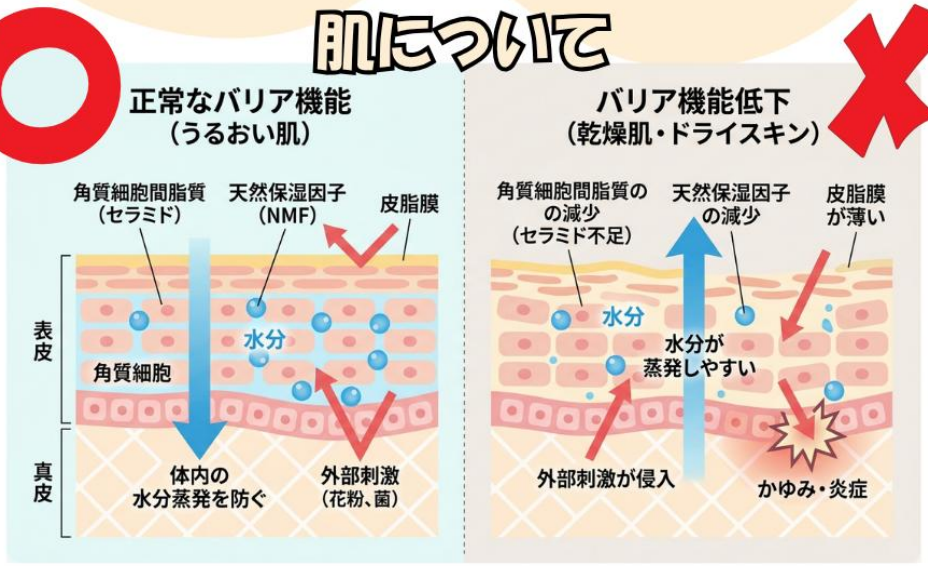
喉
・口呼吸（就寝時など）
・体内の水分不足
・乾燥した空気の吸入

髪
・ドライヤーやアイロンの熱ダメージ
・洗髪後の放置（自然乾燥）
・水分不足

悪循環

乾燥する
↓
バリア機能が低下する
↓
さらに乾燥する
↓
さらにバリア機能が低下する

肌について



学校でできる対策

・こまめな**水分補給**
（常温の水や温 かいお茶）
・**マスクの着用**
・**湿度の調節**
（エアコンや換気）
・のど飴による**保湿**
（喉が痛い場合）



自宅でできる対策



・**入浴後に化粧水・乳液で保湿**
・就寝時の**マスク着用**
・ドライヤーは仕上げに**冷風をあてる**
・皮膚や粘膜を保つ
ビタミンA
ビタミンB2・B6
必須脂肪酸
を摂取する。

>>>

ビタミンA
ウナギ、緑黄色野菜
ビタミンB2・B6
豚肉、卵、納豆
必須脂肪酸
青魚、油類

トピック4

毎年10月はピンクリボン月間
世界規模で乳がん検診の早期受診を呼びかけています。
社会的認識が深まっているとはいえ、乳がん検診を受けている人は「３人に１人」程度とまだ少ないのが現状です。
気になる方はこちらをチェック→



認定 NPO 法人 J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動