



令和7年10月1日  
相模原市立旭中学校  
保健室



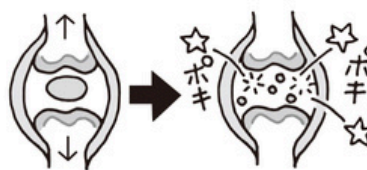
## 10月8日は“骨と関節の日”



骨を鳴らすとどうなる?


指や首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。



指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われてはいますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してみてください。





**まちがいさがしに挑戦！**  
**7つの違いを見つけてね。**

答えは保健室前の  
掲示板にあります！



# 秋の花粉症対策

まだまだ暑い毎日ですが、朝や夜は涼しさが感じられるようになりましたね。

秋になるとくしゃみがとまらない、目がかゆい！という人は、もしかしたら秋の花粉症かもしれません。花粉が飛散するピークや秋花粉の特徴を知り、自分でできる対策を行いましょう。

## 9月がピーク！秋花粉

秋の花粉症の主な原因であるブタクサの花粉が飛ぶ期間は長く、12月頃まで飛散することもあります。また、ブタクサの花粉は午前中に飛散するため、午前中に強く症状があらわれます。

### ～秋花粉の主な原因植物～



よもぎ



カナムゲラ



ブタクサ

### 春よりやっかいかも！？

花粉の粒子が小さく、身体の奥深くまで侵入しやすいため、気管支に入ってぜんそくのような症状を引き起こすことがあり、注意が必要です。

### 風邪と間違えやすい！

秋になると気温が下がり、乾燥するため、風邪の原因となるウイルスが活発になります。

くしゃみや鼻水がでると「風邪かな？」と思うかもしれませんが、花粉症の可能性もあることも忘れてはいけません。風邪と花粉症では、治療が全く異なります。

### 日常生活でできる予防法

症状が辛いときには、飲み薬、目薬、スプレータイプの花粉の薬などを使用して症状を落ち着かせ、しっかりと睡眠がとれるようにしましょう。

原因の植物に近づかない



外に行くときは

マスクや花粉症用メガネをする



外出から帰宅したら衣服をばらう



帰宅後すぐにうがいと洗顔をする



大正製薬：「秋の花粉症 その時期と症状は？」より

目を大切にしていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやテレビを見るときは距離は適切ですか？視力は落ちていませんか？目の疲れを感じたときは蒸しタオルで目を温めるなどして、目にやさしい生活を送りましょう。

