

令和5年10月2日
茨城県立境特別支援学校
保健室 10月号

暑かった夏がようやく去り、だんだんとすずしくなっていて、過ごしやすくなりました。しかし、はだ寒くなると、かぜを引く人が多くなります。暑いときは薄着に、寒いときは上着を着ることができるような、なるべく脱ぎ着がしやすい服装で過ごせるといいですね。

あっという間?! 気温の変化に 注意

実は私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。これを寒暖差疲労と言います。疲労がたまると体がだるく感じたり食欲が落ちたりします。そうならないために普段からの予防を心がけましょう。

体を温める

ゆっくりお風呂につかり、冷たいアイスや飲み物は控え、常温か温かいものにしましょう



質の良い睡眠をとる

寝る前にスマホなどは使わないようにし、リラックスして眠る準備をしましょう



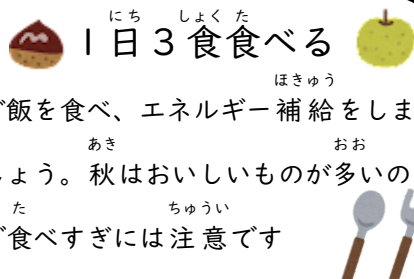
体を動かす

ストレッチやお散歩などで軽く体を動かし、リフレッシュしましょう



1日3食食べる

ご飯を食べ、エネルギー補給をしましょう。秋はおいしいものが多いので食べすぎには注意です



10月10日は目の愛護デー

なぜ10月10日が「目の愛護デー」なのか知っていますか？この日に設定されている理由は「10 10を横にして見ると、人の目と眉に見えるから」だそうです。この機会にみなさんも目の健康について考えてみましょう。

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていきますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない



目と画面を ちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!



保護者の方へ

家庭・医療・学校がさらに連携して、お子さんを支援する「医療相談」や「連絡ノート」という取り組みがあります。そのためご協力いただく場合がありますのでよろしくお願いいたします。