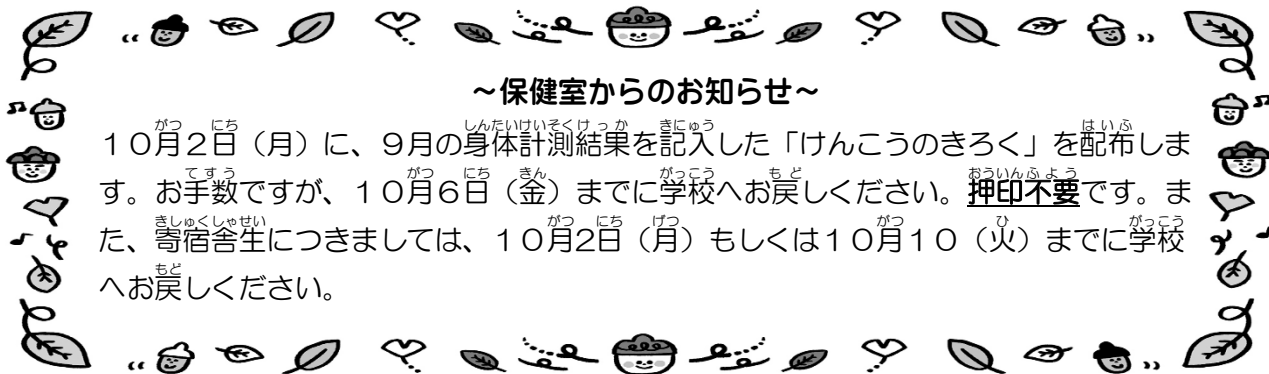




那須特別支援学校
保健室
R5.10.2

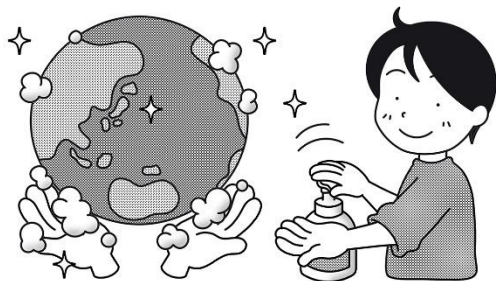
朝夕が涼しくなり、だんだんと秋らしい季節が感じられる時期になりました。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々なことに挑戦しやすい季節ですね。一方で、二学期が始まって1ヶ月、疲れから体調を崩す児童生徒が増えています。食事・運動・睡眠などの生活習慣を整え、感染症予防を行い、様々なことに挑戦できる秋にしていきたいと思います。



～保健室からのお知らせ～

10月2日(月)に、9月の身体計測結果を記入した「けんこうのきろく」を配布します。お手数ですが、10月6日(金)までに学校へお戻ください。押印不要です。また、寄宿舎生につきましては、10月2日(月)もしくは10月10(火)までに学校へお戻ください。

10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



10月15日は、「世界手洗いの日」です。正しい手洗いを広めるため、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む組織により、定められたとされています。感染症予防には、正しい手洗いが効果的となります。みなさん、普段の手洗いはきちんとできていますか？インフルエンザが流行してきている今こそ、この機会に手洗いの仕方をもう一度見直してみましょう。

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を



め やさ せいかつ
目に優しい生活、

こころ
心がけていますか？

こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい

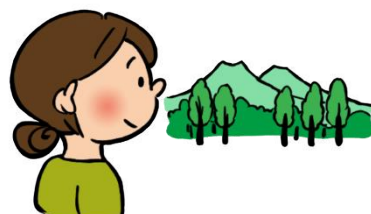


目の奥が痛い



字がかすんで見える

目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

コロナ禍で
近視が急増!?

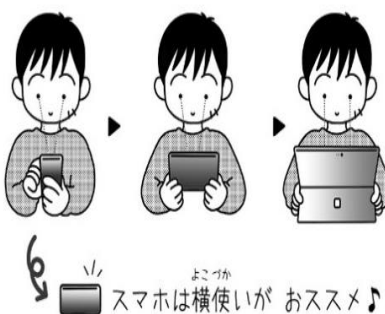
近視予防のために
やってほしいこと

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。



スマホは横使いが おススメ♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

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。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。