

秋の特別遠足を楽しもう！

10月は遠足があります。

遠足前の一週間は、早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べて体調を整えて過ごしましょう。秋の健康管理も参考にしてください。

バスに乗る学年は、エチケット袋を持っていきましょう。除菌ティッシュやハンカチも忘れずに。ルールを守って楽しく過ごしてくださいね。

＝保健関係で必要なもの＝

- 除菌シート、ウェットシート
- ハンカチ
- ティッシュ
- 予備のマスク
- エチケット袋
- 酔いや酔い人は酔い止めの薬



*もちもの詳細は遠足のおたよりをみてください。



☆秋の健康管理☆

気温も下がってさわやかな季節である秋。夏場よりも過ごしやすいはずなのに、秋の体調不良はなぜ起こるのでしょう。

■急激な気温の変化

寒暖差の激しい秋は、心身のバランスを保つ自律神経が乱れやすく「なんとなく体がだるい。」「胃腸の調子が悪い。」「疲れやすい。」「頭痛がする。」といった体調不良の原因となります。

寒暖差アレルギーの原因・・・気温差によりアレルギー症状が引き起こされることがあります。

寒暖差アレルギーによる鼻炎の特徴は、「風邪の症状はない、目の充血はない、透明な鼻水がでる」

です。

■空気の乾燥

空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分補給のタイミングを逃してしまいます。

便秘、肌荒れ、のどの痛みなどの原因となります。

■日照時間の減少

気分がおちこみやすくなったり、朝が起きられなかったり、やる気がでなくなったりしてしまったりすることがあります。

☆体を暖めましょう・・・暖かいものを飲む、お風呂でお湯にゆっくりつかる、暖かい格好をする。

☆水分補給をしましょう・・・常温のお水や白湯がおすすめです。

☆太陽の光を浴びて、運動をしましょう



■気になることがあれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。