

ほけんだより

6号

令和5年10月 本町小学校 保健室

ほけんしつより

今年は特に残暑が厳しく、9月になっても暑さが続いていましたが、やっと朝晩涼しく感じられるようになりました。

秋は、朝晩と昼間の温度差があり、体調管理が難しい季節です。風邪など引かないよう注意してください。

こんげつ もくひょう
今月のほけん目標

め
目をたいせつにしよう

遠足・宿泊を楽しもう!



10月は、遠足や宿泊があります。

遠足、宿泊前の一週間は、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。ポケットティッシュやハンカチも忘れずに。みんなでルールを守り、楽しい思い出を作ってくださいね。

☆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

■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。

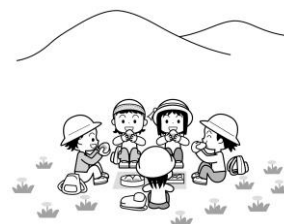
■日照時間の減少

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うことがあります。

☆体を温めましょう・・・温かいものを飲む。お風呂でお湯に
ゆっくりつかう。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。

☆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。