

ほけんだより 10月

不動小学校
保健室
2023.9.29

「そのつかれ、寒暖差かも」

昼間は汗をかき暑いの、朝晩は涼しいと感じる季節になってきました。朝晩と昼間の気温差で、寒暖差疲労になっていませんか？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、とくに心あたりがないのに、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲がおちたりします。対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体をあたためてリラックスしたり、早めに寝て体を休ませたりすると効果があります。もうすぐ運動会。運動会の練習でがんばっている自分の体をいたわってあげましょう。

暑さと疲れに負けない入浴術

暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1~2時間前 …… かけ湯 …… 半身浴 …… 洗う …… 全身浴 ……

10月10日は目の愛護デー

前かがみが目にかかっている人がいます。目の前を前かがみがチラつく勉強するときのじまになったり、目がつかれて視力がおちたりすることもあります。目は傷つきやすいので、かみの毛が目にあたり病気になることもあります。前かがみが長い人は目にかからないよう切るか、ピンでとめましょう。

●画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう 意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

OFF

「インフルエンザ・新型コロナウイルス同時流行はじまる！」

全国的にインフルエンザ患者が増え、徳島市でもインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行がはじまっています。徳島市医師会の情報では、9月4日~9月17日の間に13の定点医療機関で報告されたインフルエンザの報告者数は400人、新型コロナウイルス感染症は256人となっています。手洗い・うがいなどの予防や生活リズムをととのえるなどのウイルスにまけない体づくりをしていこう。

おすれないうで！ だいいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき

はなをかんだあと

きゅうしょくのまえ / あと

トイレに行ったあと

みんなであつかるものを使ったあと