

ほけんがより 9月

2020.9月 筑波大学附属視覚特別支援学校保健室

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、ようやく朝夕は涼しく感じられるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので気温の変化に合わせて衣服も調整できると良いですね。

連休明けからは日ごとに涼しくなって秋の気配が感じられそうです。

長袖でも少し冷える・・・まもなくそんな日が増えてきてだんだんと冬が近づいてきます。そして寒さとともに近づいてくるのが風邪・インフルエンザです。早い時には10月ころから流行が始まることもあります。

てあらい・うがい・運動・栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠、の生活リズムは守れていますか？

マスクの着用や咳エチケットなど引き続き感染症対策をしながら予防していきましょう！

そしてスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、色んな秋を楽しんでくださいね。



ぐっすり眠って元気いっぱい！

厳しい暑さや夏休みが明けて学校生活に戻り、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか？よく眠れていますか？

睡眠不足だと頭が痛くなったりイライラしたりするうえに疲れもとれず心身ともに元気が出ません。

十分に睡眠をとることで体力を回復し次の日に向けてのパワーを補給でき成長ホルモンの分泌も促され成長にも役立ちます。

寝る前にゲームやパソコン、スマホの画面を見るのはやめましょう。これらの光にはブルーライトが多く含まれていて夜に浴びると脳が興奮し眠れなくなってしまいます。

朝はいつも決まった時間に起きるようにし、朝日を浴びるようにしましょう。朝の光には心を穏やかにする働きもあるんですよ。



9月1日は防災の日です・・・日頃から備えておくと安心です

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

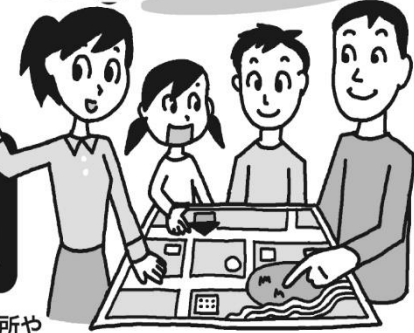
倒れないように固定します。重い物を下に入れて重心を低くするとよいです。倒れたときのことも想定し、出入り口付近や就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災家族会議

家族で避難場所や避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。

- 避難場所
- 役割分担
- 連絡方法
- 集合場所



備蓄や非常持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。定期的に消費して買い足すようにすると、期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、リュックなどに入れておくことも忘れずに！

自分の足に合った靴を履いていますか？ チェックしてみてね

ゆるすぎる / きつすぎる



ひもやテープをゆるめている



こわれたままはいている



かかとをつぶしている



思わぬけがのもとになったり足を痛めたりする原因になるので正しく履きましょう！