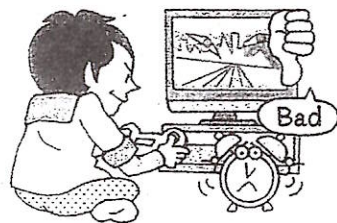


ほけんたより 10月

東国分爽風学園 市川市立稲越小学校 保健室



目にやさしい生活を心がけよう



ゲームやテレビは時間を決めて休みをとりながら

明るい所で本を読もう

正しい姿勢で



10月10日 目の愛護デー



ぐっすり眠って目を休めよう

前髪が目にかからないように



夏から秋 服装でしようすにコントロールも!



暑さも一段落し過ごしやすい季節になりました。しかし日中は暖かくても、朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと体調をくずしやすくなります。

9月には急な発熱や体調不良を訴える人が多くなり、中にはインフルエンザと診断された人もいました。

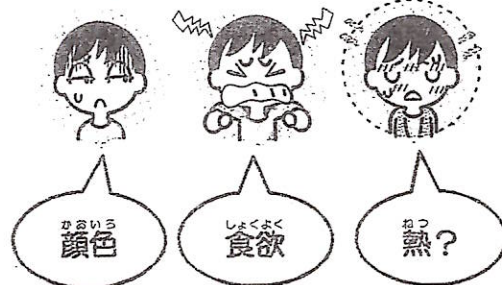
少しでもおかしいなと感じたら体温をはかり、無理せず早めの休養・受診をお願いします。

また気温に合わせて服で体温調節できるように下着や上着で上手にコントロールし、体調管理をしていきましょう。

気温にあわせた服装の目安

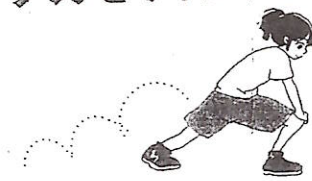
25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

体調チェックをお願いします



スポーツの秋

ケガを予防する3つのポイント



① 朝ごはんを食べる

②ウォーミングアップとクールダウンを忘れず

③体調に合わせて無理をしない

自分でできるケガの手当

