

保健だより 10月



令和5年10月10日
練馬区立旭丘中学校
保健室

寒暖差に注意しよう！

昼間は暖かくても、朝晩は冷え込む季節になってきました。秋から冬へと変化していくこの時季は、寒暖差による体調不良も増えてきます。

実は、私たちの体は気が付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差による疲労が溜まると、特に心当たりがなくても、体がだるくなったり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりすることがあります。

寒暖差による疲労を溜めないためには、ゆっくりお風呂に浸かることが効果的です。体を温めてリラックスする時間をきちんと作りましょう。また、早めに寝て体を休ませることも大切です。

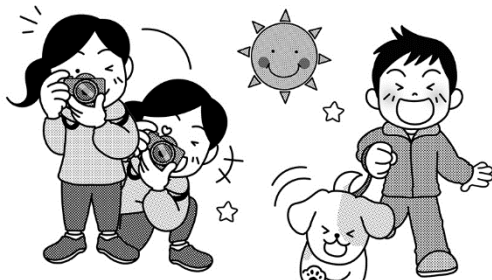
また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も流行が見られます。改めて自分の感染症対策は万全かどうか振り返ってみてください。登校した後の手洗い等も忘れずに、感染症対策について意識をもって生活をしていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

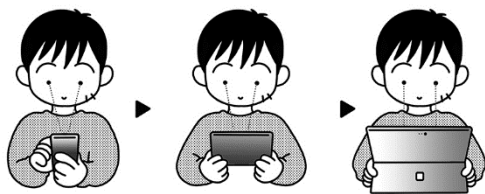
9月22日(金)～27日(水)に第2回メディアコントロールを行いました。保健委員会から各クラスに結果発表を行いました。結果発表の際には目の愛護デーに因んで、近視予防の啓発活動も合わせて実施しました。目の健康を守るために、一人一人が気を付けて生活できるようにしましょう。

お出かけがっとう
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

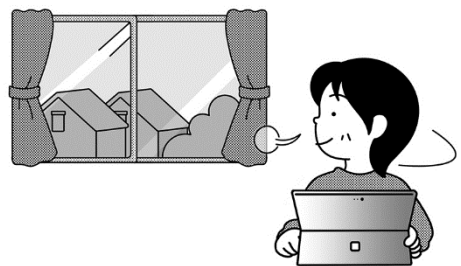


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく部屋全体を明るく♪