

保健だより

笹原中学校保健室
H30. 10. 12 発行

さわやかな秋となりました。食欲の秋、スポーツの秋…。体調に気をつけて、季節を楽しみたいですね。来週は文化祭。合唱練習の声を聞きながら、当日を心待ちにしている毎日です。

朝夕と、ずいぶん涼しくなりました。

風邪気味の人が増えています

秋らしい気候となりました。一方、10月は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。鼻水、のどの痛み、腹痛といった症状で来室する生徒が増えています。10月3日より、冬服移行期間になっています。気温にあった服装で登校してくださいね。



～風邪をひかないために心掛けましょう～

一、手洗い・うがいをしよう！

予防の基本です。食事前と外から帰ってきた時は、意識をして行いましょう。



二、油断をしないで、身体をあたためる！

気温によって服装を変えましょう。朝夕は特に冷えるので、夜寝るときの、布団選びも大切です。あたたかい飲み物や食べ物をとることもいいですね。

三、規則正しい生活を！毎日の継続が大切です！

栄養バランスのよい食事でエネルギーをつけて、睡眠で身体をしっかり休めることが、風邪の予防、そして、心の休息にもつながります。



今月の掲示板！

10月10日の目の愛護デーにちなんで、『目の錯覚クイズ』、『めばちこ MAP』など、目に関する情報を集めました。長時間ゲームをしたり、暗い所で目を使っていると、視力がどんどん低下します。目にやさしい生活をしましょう。

気になる保健 News !

『来春の花粉は今年の2.7倍に...』

ウェザーニュースが、10月1日に花粉飛散量の予想を発表しました。猛暑により花粉を飛散させる雄花の成長が促進され、全国平均で平年の6割増となるそうです…。花粉症の人は早めの対策を！

秋にも花粉は飛んでいます。ヨモギ・ブタクサなどの雑草系の花粉です。目がかゆい、鼻水が出るのは、もしかすると花粉症かもしれません。