

ほけんだより 10月

令和5年10月3日 石尾中学校 保健室

厳しかった暑さもようやくおさまってきました。とくに朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。この時期は、夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり暑くなったりすることが原因で、体調を崩す人が多いです。その日の気温や体調にあわせ、脱いだり着たりしやすい服をうまく使って、1日の中でも変わることがある『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』に合わせていきましょう。



☆10月の保健行事☆

10月25日(水) 脊柱側弯症検診 → 1年生全員・他学年抽出者



寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、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

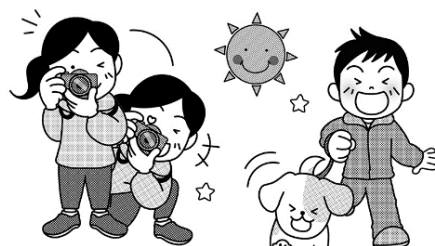
疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



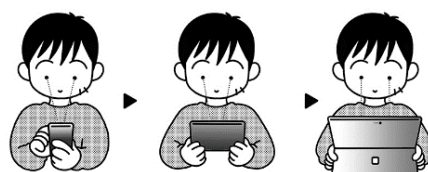
せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。

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。

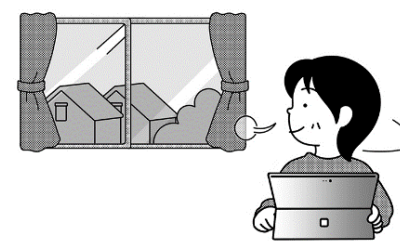


スマホは横使いが おススメ♪

近視が急増!? コロナ禍で

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。



手元だけじゃなく、部屋全体を明るく♪

生理用品の常設について

和泉市の取り組みとして、女子トイレの個室に生理用品を常設することが決まりました。

どんな人が使うの？

⇒急に生理用品が必要になったけれど、学校に持ってきていなくて困っている人のためです。

どこに設置しているの？

⇒本館2階、3階の渡り廊下のトイレの個室に設置しています。

まも守ってほしいこと

⇒設置して数日が経ちました。ですが、生理用品の減りがとても早いので、本当に困っている

時に使えない人がでてきています。原則はおうちで用意して学校に常に持ってきておくようにし

てください。そして、どうしても急に必要になったとき、困ったときは大切に使ってくださいね。