

ほけんだより 10月

10月に入り日照時間が短くなってきました。これからどんどん気温も下がり、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。脱ぎ着しやすい服装で体温調節し、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。

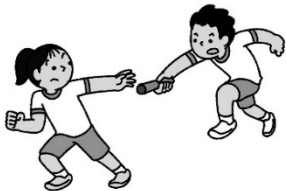


秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



体育祭



10月31日は体育祭です。準備は万全ですか。毎年、走ろうとする気持ちと体がおいつかず転倒する生徒を見かけます。また普段使っていない筋肉を使うので体中の痛みを訴える生徒もいますが、多くは筋肉痛です。痛みは2、3日で和らぎます。ケガ等を予防するには普段から体を動かし、運動前には準備運動をしっかりしましょう。

10月10日は目の愛護デー ぜんぶわかる? 目のことわざ

1年生は23日に救急救命の講習があります。事前に救命について学びましたが覚えていますか?

YouTube動画 戦う救急アニメ救えボジョレーを見て復習しましょう。



※目のことわざの答えは裏にあります

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

- ① 目は〔 〕ほどものを言う ② 〔 〕の目にも涙



- ③ 〔 〕から目薬 ④ 目から〔 〕へ ⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと