

ほけんだより



さくせいしゃ
作成者

ようごきょういく
養護教育コース3年

たばたらら
田畠蘭来

はい きおん さ

10月に入り気温が下がりつつありますが、みなさん元気にすごせていますか？
午前中はあたたかくても、朝や夕方は肌寒くなる日があるので、カーディガンなど上から
着られるものを準備をしておくと安心ですね。

季節の変わり目は疲れに注意

なつ あき ふゆ む きおん きゅう へんか じき からだ へんか な がんば
夏から秋、冬に向けて気温が急に変化する時期は、体がその変化に慣れようと頑張るの
で、疲れがたまりやすいです。

そこで、季節の変わり目を元気に乗り越える方法を紹介します！



朝ごはんを食べる

あさ た
朝ごはんを食べてエネルギーをチャージ！！
あたま しゅうちゅうりょく たが
頭がすっきりして、集中力も高くなります。
じがん ひと
時間がない人にはバナナがおすすめ。



湯船につかる

ど ど ゆ ぶん ぶん
38度～40度のぬるめのお湯に20分～30分
からだ あたた
つかると、体が温まってリラックススイッチオン！
つか
疲れがやわらぎます。



ストレッチをする

ふろ あ ね まえ からだ の ち
お風呂上がりや寝る前に体を伸ばすと、血の
なが わむ
流れがよくなって眠りやすくなります。
せのび
ネコの背伸びポーズもおすすめ！

