



ほけんだより



さくせいしゃ ようごきょういく たばたらら
作成者 養護教育コース3年 田畑蘭来

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していますか？
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お安心ですね。

季節の変わり目は疲れに注意

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

朝ごはんを食べてエネルギーをチャージ！！

頭がすっきりして、集中力も高くなります。

時間がない人にはバナナがおすすめ。

☑湯船につかる

38度～40度のぬるめのお湯に20分～30分

つかると、体が温まってリラックススイッチオン！
疲れがやわらぎます。



☑ストレッチをする

お風呂上がりや寝る前に体を伸ばすと、血の
流れがよくなって眠りやすくなります。

ネコの背伸びポーズもおすすめ！

