

ほけんだより

ブルーベリー

9月29日号



R7.9.29

No.7

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんぐくださいね

運動会の練習スタートです

仁瀬本神社秋季例大祭での鼓笛奉納、全員で参加出来たことに心より感謝申し上げます。

運動会の練習が始まりました。子供たちが一生懸命練習に取り組む姿に、感動の連続です。引き続き、早寝・早起き・朝ご飯、お世話になります。練習の合間に水分補給を行っています。水筒持参(充分に補給できるサイズ)をお願いします。



気温差が出てきました

日中と朝晩の寒暖の差があります。9月22日に気象庁より発表された向こう3ヶ月の予報では、

- 10月の始めごろは30℃以上の暑い日があるかもしれない。
- 11月の途中まで気温が高く、その後急に寒くなりそう。

季節の変わり目に体調を崩すのは、身体が変化にしっかりと対応しようとするとするからです。リラックスしたり(音楽を聴く、読書をする、アロマをたく等々)、適度に運動をしたり、朝起きて日光を浴びたりして、自分の身体を労ってあげましょう^ ^



インフルエンザの流行期に入りました

熊本県は、「インフルエンザの流行期に入ったと考えられる」と発表しました。県によると、去年よりも1か月ほど早い流行期入りだそうです。



■定期的な換気



■手洗い



■マスクの着用を含むせきエチケット

基本的な感染対策を徹底し、感染を予防していきましょう。



\気をつけて！/

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい い ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい 失敗しやすいため

いらいらしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふ じゅうぶん
不十分になるため

すい みん 睡眠の おトク じょう ほう 情報！



からただけでなく、
のう やす
脳も休むことができます。



脳が記憶を整理したり、
じょうごくせいろり
長期的なものに変えたりするのを助けます。



はな
骨が伸びたり筋肉が
せいきょ
成長したり、また、いたんだ
細胞がなあったりします。

ぞうくさん
細菌やウイルスに
うとう
勝つための力である
めんえき
「免疫」がアップします。

