



10月

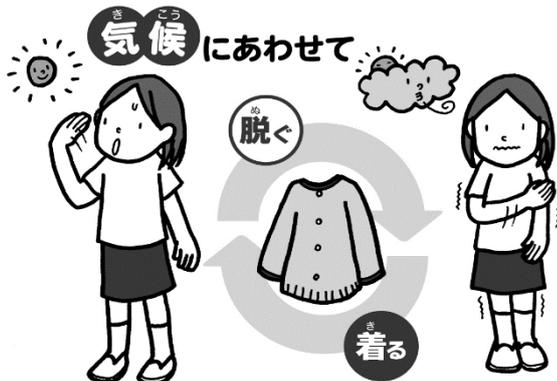
令和6年10月25日(金) No.6 青森県立弘前第一養護学校 保健室

岩木山に初冠雪があり、冬の気配が近づいてきました。

冬といえば、雪遊びやスキー等楽しいこともありますが、インフルエンザなどの感染症が流行する季節でもあります。残り短い秋を楽しみつつ、冬に備えて、体調管理に気を付けましょう。



寒暖差に注意しよう



朝夕は冷えこみ、一日の中でも寒暖差を感じやすい上に、1週間を通して、暖かい日があったり寒い日があったりと、寒暖差が激しい毎日です。登校時は寒くても、活動しているうちに暑くなってくることもあります。体温調節ができる服装での登校をお願いします。

この寒暖差で体が疲れていませんか？

実は、私たちの体は気がつかないうちに寒暖差でダメージを受けているそうです。寒暖差で疲労がたまると、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。

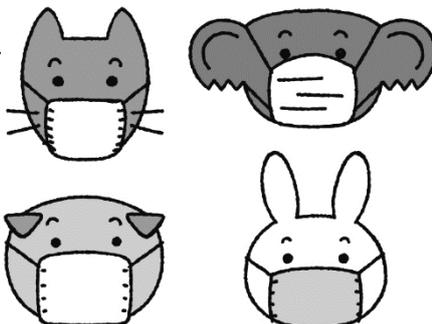
対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。早めに寝て体を休ませることも大事です。体が温まる飲み物や食べ物で体の中から体を温めるのもいいですね。



せき 咳エチケット

にご協力を

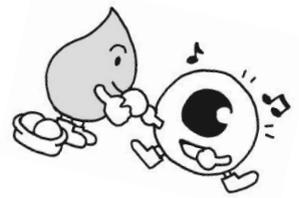
お願いします！



せきや鼻水が出ているときは、マスクの着用をお願いします。汚れて交換することもありますので、交換用のマスクも持たせてくださるようお願いいたします。



め たいせつ 目を大切にしよう



その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



目がかわく…

そんなときは…!

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

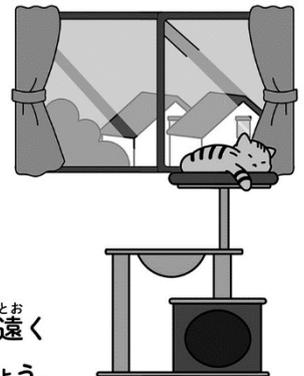
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

保健室前の掲示板にも「目にやさしい生活クイズ」を掲示中です。
参考にしなごね!

