

ほけんだより 9月

令和6年9月13日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

2学期が始まり、2週間が経ちました。これから3連休

が2回もあり、うれしい反面、学校生活のリズムを取り戻すのも一苦労するかもしれません。

季節の変わり目は体調をくずしやすいので、ゆっくり

少しずつ規則正しい生活や気持ちのゆとりを取り戻して

いきましょう。



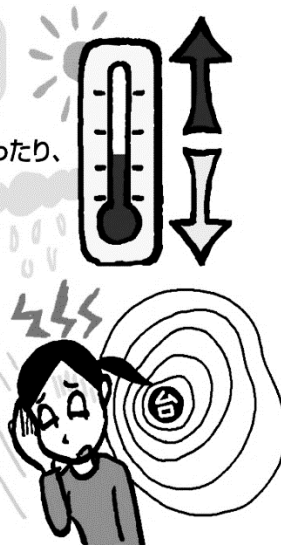
“秋バテ”に注意しよう!

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?

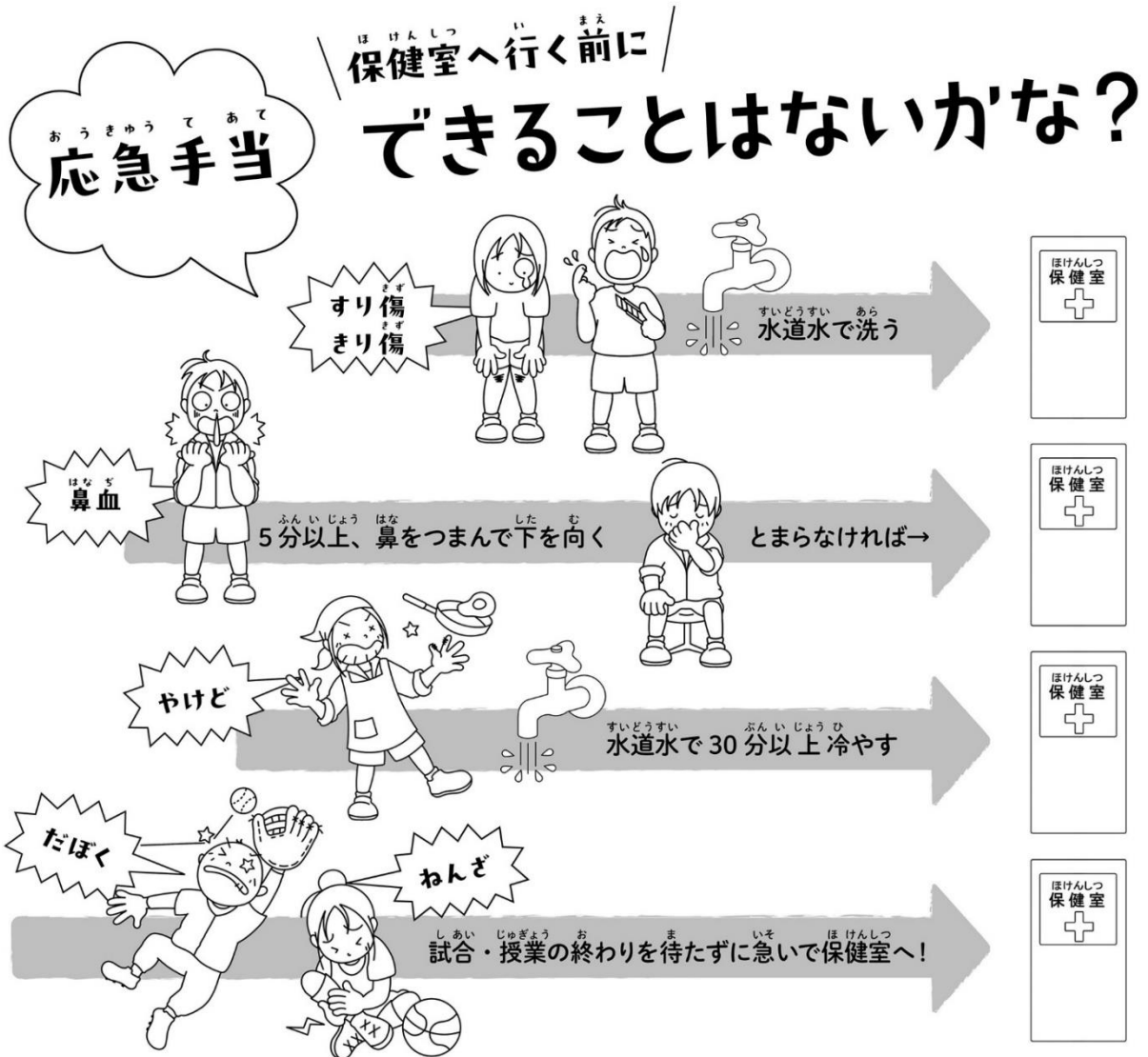
秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



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





すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

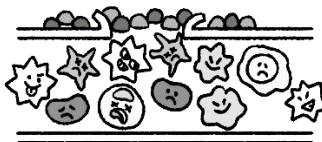
よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。



よごれが残っていると…



傷口のなおりが遅くなります。

寝る前と起きた後、水分補給

暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている



※ 9月は身体計測(全学年)・色覚検査(主に4年希望者)のお知らせを順次配布します。