

ほけんだより

10月



令和6年10月4日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

朝晩が涼しくなり、すっかり秋らしくなってきましたね。このような季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて衣服を調節することを心がけましょう！また、校外学習や校内宿泊、修学旅行など、いつもの学校生活とは違う活動が増えてきます。行事を楽しむため、前の日は早く寝て疲れを残さないように、朝食はしっかり食べてエネルギーを補給して、実りの多い季節にしましょう！

10月10日は目の愛護デー

その不調はつかれ目のサインです！

あ



シヨボシヨボする



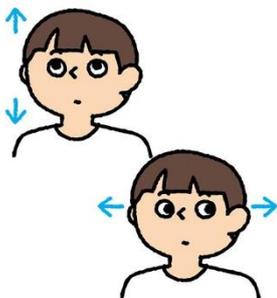
ぼやけて見える



かわく

目をいたわる

時間をつくろう！



上下左右に動かして
目の筋肉をストレッチ



遠くの景色を眺める



蒸したタオルで
5~10分温める

きおん あ いふく ちょうせつ 気温に合わせて衣服を調節しよう



あさ てんき よほう ひ きおん かくにん
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

10月は気温の差が大きい時期です。1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあれば、昼間でも15℃くらいまでしか気温が上がらず、寒く感じる日もあります。気温に合わせて衣服を脱いだり着たりできるよう、薄手の上着を持っておくと良いですね。



したぎ き 下着を着よう

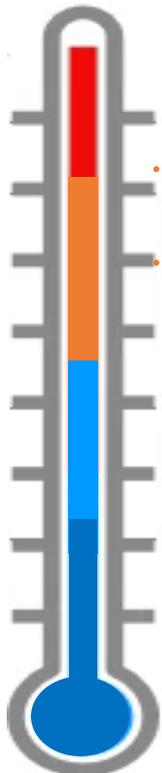


きおん と しつど に あ わ せ て ざい ち を え ら う !

はだ やさ あせ す そざい めん
肌に優しく汗を吸いやすい素材…綿

つうきせい そっかんせい すく そざい あま
通気性、速乾性に優れている素材…麻、ポリエステル

きおん あ いふく めやす 気温に合わせて衣服の目安



…25℃以上

はん
半そでシャツ



…20~25℃未満

なが
長そでシャツ



…16~20℃未満

うすて うわぎ
薄手の上着



…12~16℃未満

セーター



…8~12℃未満

うすて
薄手のコート



…5~8℃

あつて
厚手のコート



…4℃以下

ダウンコートやマフラー

