



令和5年10月2日
 東京都立武蔵台学園
 校長 金子 猛
 担当 保健室

今年の9月は暑い日が多かったですが、ようやく暑さが落ち着き涼しさを感じられるようになりました。これからどんどん気温が下がっていき、朝晩は肌寒く感じる日もでてきます。脱ぎ着しやすい服装を心がけ、体調管理をしましょう。

また、2学期が始まり一か月が経ちました。ちょうど疲れがたまる頃です。いつもと体調が違ったら、無理をせず休養してください。

10月の保健行事

日時	学部・学年	行事
10月 3日 (火) 12:50~	中3	宿泊前内科検診
10月19日 (木) 13:30~15:30	対象者	療育相談
10月25日 (水) 12:50~	小5	宿泊前内科検診

※療育相談を希望の方は、10月10日(火)までに担任を通じてご連絡ください。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込む季節になりました。秋から冬へと変化していくこの時期は、寒暖差に注意が必要です。

私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差の影響を受けています。寒暖差での疲労がたまると、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちることがあります。

対策としては、ゆっくりとお風呂につかり、体を温めるとよいでしょう。また、早めに寝て体を休めることも大切です。



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する

学期は、まだまだ校外学習や遠足など、行事がたくさんあります。ケガの予防をして、元気に参加できるようにしましょう。

じゅうがつとおかめあいこ
10月10日は目の愛護デー

がつほけんもくひょうめたいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう



ゲームをするときは、いつもより目をたくさん動かすので、目が疲れます。また、まばたきが減るので、目がかわいてしまいます。

⇒ゲームをするときは、お家の人とやる時間を決めましょう。また休憩をとりましょう。

スマートフォンは画面が小さいので使うときに、目と画面が近くなりやすいことや長時間使ってしまうことから、目の筋肉が疲れやすいです。

⇒目と画面の間をあげ、長時間使わないように気を付けましょう。



寝ている間の目は、緊張がほぐれリラックスした状態になります。そのため睡眠時間が短いと疲れがとれません。

⇒夜は早く寝て、目を休ませましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



まえがみめ
前髪は目にかからないように



ちようじかん
長時間のテレビ・ゲームはNG



ただしいせい かんきよう べんきよう
正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ