かり、ねんがった。 令和5年10月2日 参知県立名古屋特別支援学校 保健室

今の時期に起こりやすい「夏バテ」ならぬ「秋バテ」とは?

やっと真夏の暑さを乗り越えたと思ったら、「なんだか体のだるさが抜けない」という経験はありませんか?もしかしたら、それは『秋バテ』かもしれません。『秋バテ』を引き起こす原因には以下のようなものがあります。「秋バテかもしれないな…」と思ったら、症状を軽減する方法を紹介しますので、よかったら試してみてください。

げんいん原因

- ^{あさばん はげ かんだんさ} ○朝晩の激しい寒暖差
- ○気圧や気候の変化
- の夏の間に冷房の効いた部屋と暑い屋外を行き来したことによって ま じりっしんけい みだ 記さた白律袖経の利力







幹減するには…

☆温かい飲み物やスープを飲み、体の中から温める。

☆朝晩の寒暖差に備え、くつ下を履いたり、布団をかけて寝たりと、 体を冷やさないようにする。

☆ゆっくりと湯舟につかって入浴し、十分な睡眠をとる。







10月10日は、自の愛護デーです

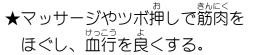


~知らない間に目を疲れさせていませんか?~

。 緩む仕組みになっています。そのため、スマートフォンなど長時間近くを見ている と、目の筋肉がずっと 収 縮 した状態でいるため、目が疲れてしまいます。目が疲 れてしまっても、通常であれば十分な休息や睡眠によって回復します。しかし、 まいにち 毎日のように長時間目の筋肉を使っていると、疲労が溜まって、目がうるんだり、 ばい痛みが出たり、ドライアイなどの 症 状が 現 れたりします。また、頭痛や肩こ りといった、体の不調につながることもあります。デジタル社会に生きる私たち ですが、ときには曽を休めることも大切です。

≪曽の疲れをとろう≫

★蒸しタオルやホットアイマスクで 。 目をじんわりと 温 める。







がんかけんこうそうだん 眼科健康相談について

こんねんと ほんこう がんかがっこうい からきせんせい こ 今年度も、本校の眼科学校医の唐木先生にお越しいただき、眼科健康相談を 行 います。唐木 セムセヒレ しょうがいゃ かた がんかしんりょう ちから い 先生は、障害者の方の眼科診療に力を入れて取り組まれており、本校の児童生徒の眼に関して さまざまなアドバイスをいただくことができる貴重な機会となっています。健康相談を希望され った。 せんじっぱいぶ もうしこみょう し ごきにゅう る方は、先日配付した申込用紙を御記入いただき、10月13日(金)までに御提出ください。

<日時>11月 9日(木):小学部

11月16日(木):中学部

11月30日(木):高等部

※原則、所属の部の日程で受けていた だきたいですが、御都合がつかない 場合は他部の日程でも大丈夫です。