



ほけんだより 10月

愛知県立一宮特別支援学校
保健室
令和4年10月

め ^{たいせつ} を大切にしよう

テレビやタブレットを見る機会が増えましたね。目が
だいかつやく ^{ときどき やす} 大活躍です。時 ^{たいせつ} 々休ませて、大切にしましょう。

め ^{やす} 目を休めるためにも



はや ^ね 早く寝よう。

み ^み テレビを見るときは



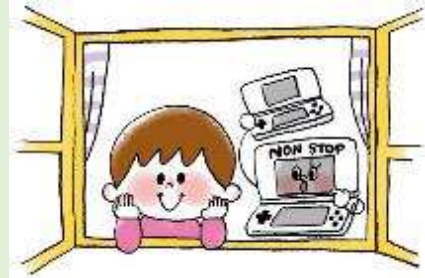
がめん ^{はな} 画面から離れて見よう。

ほん ^{ほん} スマートフォンや本から



め ^{はな} 30~40cmは目を離す。

ゲームやパソコンをするときは



きゅうけい ^{たま} たまに休憩。まばたきをしっかり。

ほん ^よ 本を読むときは

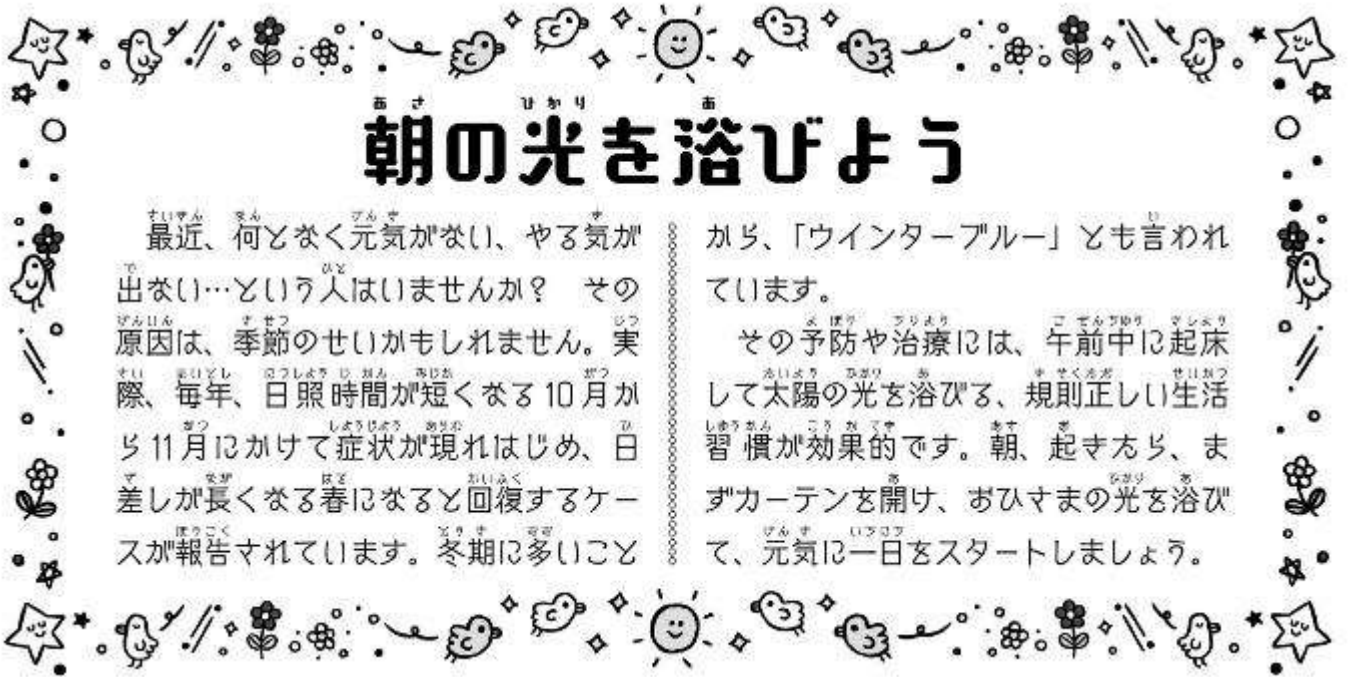


あか ^{ばしょ} 明るい場所で。

まえがみ ^{なが} 前髪が長い人は



と ^{みじか} ピンで留めるか、短く切ろう。



朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起き方、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

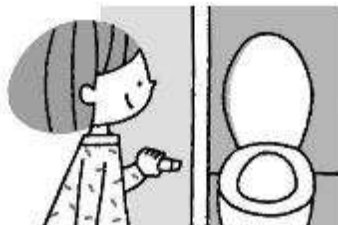
ニキビ対策

基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。



油分や糖分の多い
スナック菓子を避ける



便秘にならないよう
排便習慣を確立する



早寝早起きをして
ぐっすり睡眠をとる

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！



「暑い」から「寒い」へ 衣替えの季節です。



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。でも、昼間はまだ暑いと感じることも多いですね。「今日は半そで？長そで？」と迷う季節です。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックすることで、急な暑さ・寒さに対応できるようにしましょう。

