



ほけんだより

令和6年10月1日

妻沼西中学校保健室

この時期は、昼間の気温は比較的高いですが、朝と夜が涼しくなるため、服装の調節が難しいですね。風邪を引いている人も最近増えてきているので、もう一度、手洗い・うがい・換気など、基本的な感染対策を思い出してみて、体調管理に気を付けながら過ごせるようにしましょう。



1・2年生の

ヘルス・クオリティ・コントロール

HQCシートがはじまります！

10月1日(火)～10月15日(火)の期間(平日)にフォームに入力する方法で実施します。

- ・脳を休ませ、回復させる
- ・からだや脳を成長させる
- ・疲労や、けがなどを回復させる
- ・免疫力アップ
- ・記憶を定着させる

生活習慣の柱は

睡眠と朝食

- ・体温を上げて、眠った体を起きた状態にする
- ・体と脳にエネルギーを補給
- ・体調を整える

よく寝るとこんなに
いいことがあるよ！



朝ご飯をしっかり食べて
体をめざめさせよう！

寒暖差に注意しましょう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込みを感じる季節になりました。

実は私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差による疲労がたまると、特に心当たりがないのに体がだるく感じたり、肩がこったり食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めてリラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。

夏から秋、冬へと変わっていく季節、自分で自分の体をいたわってあげましょう。

湯船に浸かって
じっくり体を温めると
よく眠れるよ！

