

10月

ほけん

だより

最近少しずつ過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目はやはり体調をくずしやすいものです。

朝

起きる時にやや寒さを感じます。

昼

まだ汗をかいたり、暑さが残ります。

夜

すずしく、寝やすいけど、冷え込んできません。

寒暖差に気をつけてください！



10月の注意

- 夏の冷えによる疲れ → 体の冷え、胃腸機能が低下しています。
- 日照時間の減少 → 気分の落ち込み、季節性うつ病を起こします。
- 急な温度の変化 → 朝晩の温度差によるアレルギー症状や疲れがでます。
- 空気の乾燥 → 温度が下がり、水分補給がおろそかになります。

対策

- ・早寝早起き
- ・体を冷やさない
- ・太陽の光を浴びる
- ・運動をする
- ・きちんと食事を摂る

☆新型コロナウイルスに加え、インフルエンザ、肺炎、風邪が危険！！
マスク、手洗い、うがいは大事です。インフルエンザを激減したという奇妙な口体操を紹介します。



今月の脳トレ

イラスト合体単語

や		お
答え		
ヒント	子供が喜ぶ	

よ		し	う
答え			
ヒント	火災のときには		

	じ	ゆ	
答え			
ヒント	とりのなまえ		