



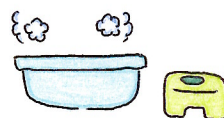
朝夕の風に涼しさが感じられるようになりました。

県内では、8月27日にインフルエンザの流行期に入りました。昨シーズンより3週間ほど早い流行となり、新学期に伴う感染拡大が懸念されています。

御家庭でも引き続き、「手洗い」「定期的な換気」「咳エチケット」などの基本的な予防対策を心がけ、感染拡大防止に御協力をお願いします。



9月保健指導～正しいお風呂マナーについて～

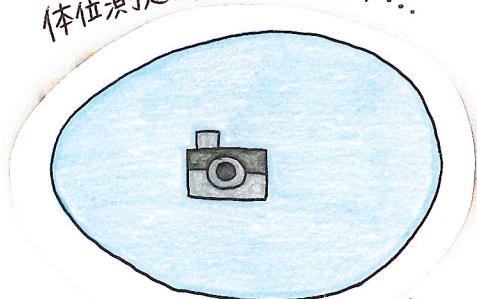


9月1日（火）の体位測定後にお風呂マナーについての保健指導を行いました。

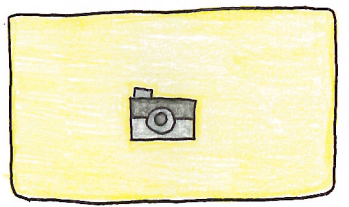
修学旅行が控えているため、正しいお風呂マナーを身に付けて、周りへの気遣いを意識しながら、楽しい思い出をたくさん作ってほしいと思います。

池島っ子は真剣に話を聞き、自分のお風呂マナーを振り返ることができました。

体位測定の流れを確認中...

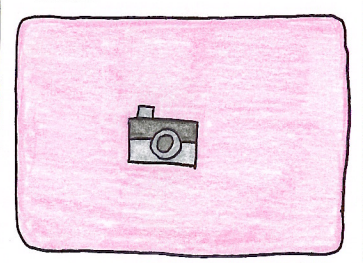


～保健指導～



真剣に取り組んでいた◎

自分のお風呂マナーを振り返り中



「秋バテ」と心のシグナル



堂々と意見を言えました!!

「朝なかなか起きられない」「食欲がない」「疲れが取れない」といった様子が見られる場合、夏の疲れの蓄積や寒暖差、冷房・冷たいものの摂りすぎなどによる自律神経の乱れ、または新学期の心の焦り・不安が原因かもしれません。

《効果的な対策》

◎否定せずに耳を傾ける

「早くしなさい」「なまけている」と叱る前に、「しっかり眠れた?」「なんかあった?」と心の声を聴く声掛けから始めてみてください。

◎湯船につかる

湯船につかることで副交感神経が優位になり、睡眠の質が上がります。

◎温かく栄養のある食事

根菜類やビタミンB1を含む豚肉、豆腐を入れ、胃腸を温めるスープなども効果的です。

◎スマホ・ゲームと「睡眠」の見直し

夜遅くまで画面を見ていると、脳が覚醒して良質な睡眠がとれません。御家庭でのルールを今一度見直してみましょう。

