



さわやかな心地よい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋といろいろなことを始めるのに、とてもいい季節です。ただ、こうした季節の変わり目に体調を崩す人もよく見られます。体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしてくださいね。

教育実習生 のご紹介

はじめまして！
10月3日から10月31日まで教育実習をさせていただきます。
です。

大学	
職種	養護教諭
好きなこと	旅行・音楽鑑賞 ディズニー



初めての实習でとても緊張していますが、皆さんと一緒に充実した4週間を過ごしたいと思っています！普段は保健室にいますが、授業の見学に行ったり授業を担当したりすることがあると思うので見かけたら気軽に声をかけてくれるとうれしいです！
よろしくお願いします！

秋の花粉症対策

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら
衣服をばらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす