

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

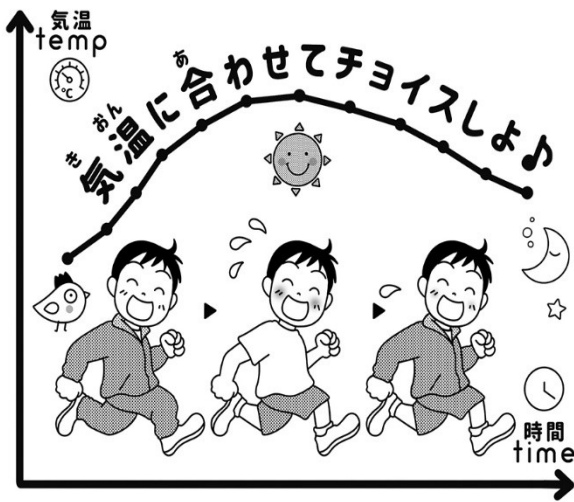
実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

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、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。



服で「暑さ」「寒さ」を調節しましょう

登校するときは「今日はとっても寒い！」と思って厚着をしたものの、日中に活動や作業をして汗をびっしょり…なんていうことは、この季節によくあります。そんなときに肌着も含めて必要な着替えがあると便利です。体温調節の難しい体質の場合は特に、着替えや上着について担任と話を準備して下さるとありがたいです。

児童生徒のみなさんも、季節にあった服の選び方ができるように、先生やおうちの方と相談してみましょう。少しずつ、自分でも考えて準備できると良いですね。

特別なこと？

身近な薬と「薬物乱用」

夏休みに受けた研修で、驚くべき話を聞きました。近年の子ども・若者の「薬物乱用」のうち、一番多いものが「市販薬の大量摂取（オバードーズ）」だそうです。

薬局やドラッグストアで手軽に買える風邪薬や咳止め薬でも、用法・用量を守らない大量摂取で違法薬物を使用したような症状が出現し、悲しいことに死亡例も出ています。身近で便利な薬でも、使い方は決して間違えないよう、「自分のいのちとからだを守る」意識を育てていきたいです。

