

目まげんたより10月

令和2年9月25日
三島硫黄島学園

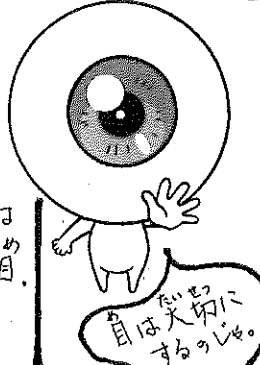
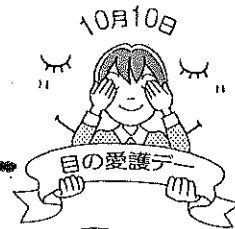


目玉の話

目は「目まげんた」の言う「みなさん聞いた事があるでしょう。見たり、聞いたり、触ったり、においを感じたり、味わたり、体の全部を使って私達は色々な情報を取り入れています。それを「五感」と言います。その中で「見る」ことで取り入れる情報は全体の80%と言われてます。毎月、重要な働きをしてくれる目。意識して目をリラックスさせてあげましょう。

目のリラックスには

- 遠くのものを見る
- たっぴりと睡眠を取る
- 蒸レタオルで温める



コロナウイルス 目も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から目に入る可能性があるのを知っていますか？
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なことは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



手には、たくさんのウイルスやばい菌がついています。そのウイルスやばい菌のついた手で目をこすってしまうとどうでしょう...
ちょっと想像すれば、わかりますね。目の粘膜からウイルスやばい菌は体に入り込んできます。手洗いや手指の消毒は念入りに行いましょう。

今からしっかりコロナインフルエンザ対策を!

当日の朝に やってごろう **ジブンCHECK** ✓

- のどは痛くないですか？
- せきは出ていませんか？
- 熱はありますか？
- 食欲はありますか？
- おなかが痛くないですか？
- 嘔吐や下痢ではないですか？

「いつもと違うな」「調子が悪いな」というときは、無理をしない！ 毎日体の清潔を保ちましょう

まだまだ 続く熱中症

STOP熱中症 TRY水分補給

水は体の中で何をしている？
水は、血液や尿によって、体中に必要な量を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときに、いろいろな熱を外に出し、体温調節をします。
脱水は熱中症の始まり
脱水は熱中症の始まり。脱水は熱中症の始まり。脱水は熱中症の始まり。

水と体のQ&A

- Q. 暑い日は水やお茶でもOK
A. スポーツ中は水分も補給しよう
- Q. いつ飲めばいいの？
A. 喉が乾く前にこまめに

