



令和6年10月31日
四万十町立七里小学校

気温差の大きい季節です



上着で調節しよう

最近、学年問わず、せきやくしゃみをしている人が増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きくなると、体が気温の変化に追いつくことができず体調不良を引き起こす「寒暖差疲労」を起こしてしまふことがあります。「寒暖差疲労」になると、つかれやだるさ、気分の落ち込みなどの症状がでると言われています。寒暖差の影響を受けやすい自律神経を守るための方法としては、規則正しい生活をするこつことや、体温調節ができる服装をすることなどがあります。自分自身で気温や体調の変化に気を付けながら、元気に過ごしていきましょう。

【手足口病・マイコプラズマ肺炎などに気を付けてください】

高知県の感染症情報によると、手足口病が警報値を示しています。またマイコプラズマ肺炎は昨年よりもかなり多くなっています。

流水と石けんでの手洗いや咳エチケットなど基本的な感染対策を一人ひとりが行っていきましょう。

せきやくしゃみがでるときは
マスクをしよう



マスクやティッシュがないときにせきやくしゃみが出るときは
ひじのうらで口や鼻を覆う



せきやくしゃみなどをしたあとは
しっかり手を洗おう



【10月31日はハロウィン♪】

今日はハロウィンですね。ハロウィンと言えば、ジャック・オ・ランタンというカボチャが思い浮かぶ人も多いのではないのでしょうか。さて、そのカボチャのもつ栄養素を紹介します。



- ★1: ビタミンEが豊富で血のめぐりをよくしてくれ、冷え性や肩こりの予防になる！
- ★2: β-カロテンが免疫力強化になる！
- ★3: ビタミンA・C・Eが老化を防いでくれる！



カボチャは様々な料理やスイーツに使われています。寒くなるこれからの季節、カボチャの栄養素の力を借りて、風邪や冷えから体を守りましょう。