



あつという間に、後期現場実習の時期になりました。まだ気温が高い日が続いていますが、10月に入ると気温差が激しくなり、体調もくずしやすくなります。また、コロナやインフルエンザの流行も見られていますので、これまで以上に体調管理に気をつけて、万全の状態を実習に臨めるようにしましょう。

コロナ
インフル

現場実習中も 感染症に注意!

実習中も毎日元気に出勤ができるように、感染対策を心がけてください。

- ① 手洗い・換気を徹底する
- ② 状況に応じてマスクをする(体調がいまいちという人は特にお願いします。)
- ③ 風邪症状(特に発熱・のどの痛み)があるときは無理に出勤せず、学校・事業所に連絡する
- ④ 休日はしっかり体を休めて、次の出勤にそなえる

健康管理は社会人の基本!



季節の変わり目を 元気に乗りきるために

① 免疫力アップ効果のある食材を食べる

- ・たんぱく質: 卵、肉、魚
- ・ビタミン: 人参、きのこ、イモ類
- ・発酵食品: ヨーグルト、納豆

② 衣服調整し、体を冷やさない

③ 規則的な生活習慣で自律神経を整える

10月10日は目の愛護デーです



2つの10を横にたおすと...

普段の生活の中で目の見えづらさを感じることはありませんか? そのままにしていると、「見えづらさ」以外に、良くない影響が起る可能性があります。

そのままにすると...

- ① 目に負担がかかり、更に視力が低下する
- ② 目の筋肉が疲れ、頭痛や肩こり、めまいがおこる
- ③ 自然と猫背になりやすく、姿勢が悪くなる

・健康診断で視力低下がみられた
・見えづらさで生活に支障がでている
という人は、早めに眼科で相談を!

