

ほけんだよい

10月

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさが感じられるようになってきました。冷たい風が、秋の深まりを知らせてくれます。しかし、朝晩と昼間の温度差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいをしっかり行い、体温調節ができる上着などを用意し、自分で体調管理ができるようにしましょう。



涼しく、気持ちの良い季節を過ごしましょう

○食欲の秋

秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬のものは、そうでない時期に比べて栄養が豊富とされています。秋が旬の食べ物をたくさん食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。



○朝晩と昼の温度差が大きい季節です。

この時期は、上着など暑さにも寒さにも対応できる服装が大切です。こまめに衣服で調節をしましょう。

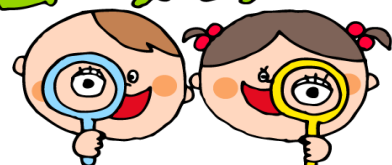
○睡眠時間を十分に確保しましょう。

○季節の変わり目です！

体調を崩しやすい季節なので、今まで以上に、手洗い・うがいを習慣付け、ウイルスから身を守りましょう。



目の愛護デー



10月10日は目の日です。
目は朝起きてから、夜寝るまで1日中いろいろなものを見ています。そして、一生使う大切な目です。
目が疲れない生活を心がけましょう。

～目はたくさんのもので守られています～



眉毛（まゆげ）

おでこから流れてくる汗が目に入らないように守ってます。

瞼（まぶた）

目に何かがあたったり、虫が飛んできたときなど閉じて目を守ります。

睫毛（まつげ）

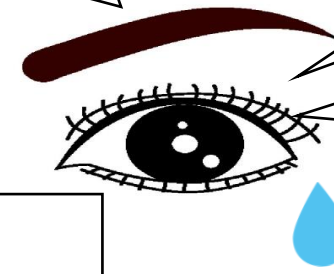
目に風があたったり、ほこりが入るのを防いでいます。

まばたき

瞼（まぶた）はいつもパチパチと閉じて、涙が目の全体に行き渡るようにしています。

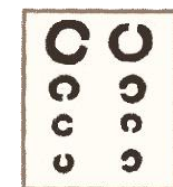
涙（なみだ）

いつも涙は目の表面を流れています。目が乾かないように目に栄養を送っています。



目に優しい生活とは、

- ◎長い前髪は、目を傷つけてしまうことがあります
- ◎スマホやパソコン、テレビを見る時間を減らす
- ◎スマホやパソコン、テレビを見るときは休憩をとる
- ◎部屋の照明は適度な明るさにする
- ◎時々、遠くの景色を眺める



新型コロナウイルスの影響による、自粛は緩和されていますが、まだ今まで通りの生活はできない状況です。
登校の際は、必ず、**毎朝の検温**と**マスクの着用**をお願いします。
少しでも体調が悪かったり、いつもと違う様子があれば、**体調の回復を第一**に、休養をとってください！
まだまだ心配は続きますが少しでも早く元の生活に戻れるように、今できることをしっかり行いましょう。