

ほけんだより10月号

令和5年10月3日
笠原小学校
保健室

朝晩は、秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。がんばって疲れた心と体をうまくリフレッシュし、体調を整えましょう。

また、教室で寒いなど感じたら上着をきたり、疲れているなど感じたら、早く寝るなど、自分の体調を管理しましょう。



気温と衣服の種類目安



最高気温が25℃以上のときは半そで、24℃以下のときは長そでが一つの目安です。

25℃

20℃



はんそで



ながそで



ながそでの上着

秋は体を動かす

チャンス!

日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。気持ちよく体を動かしましょう。



目を大切にしよう



目の愛護（あいご）デー

10月10日は目の愛護デー

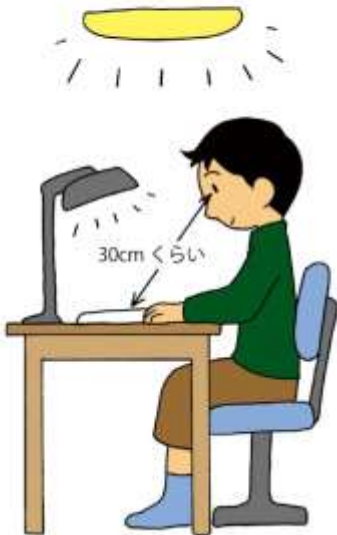
目を大切にしよう！

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれた私たちの生活。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。ふだんの生活を見直して、目を大切にしましょう。



＊ 暗いところで目を使うのはやめましょう。

目を使うときの姿勢を見直そう

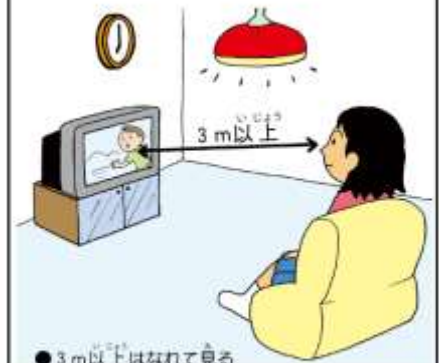


机に向かうときよい姿勢がとれるように、机やいすの高さを調節しよう。

机のまわりだけ明るくするのは目によくないよ。机の明かりだけでなく、部屋の照明もつけようね。

学校の机やいすも、合わなくなったら調整しよう。

テレビを見るときは



- 3m以上はなれて見る
- 明るい部屋で見る
- 正しいしきいで見る（ねころがってみない）
- 時間を決めて、休憩をしながら見る

自分の利き目を調べてみよう

手に利き手があるように、目にも利き目があります。あなたの利き目はどっちかな？

1. 両目をあけて、遠くの木などの目印になるものを指さそう。
2. そのままの状態で片目だけで見たときに、指と目印との間がせまくなる方の目が利き目だよ。

