

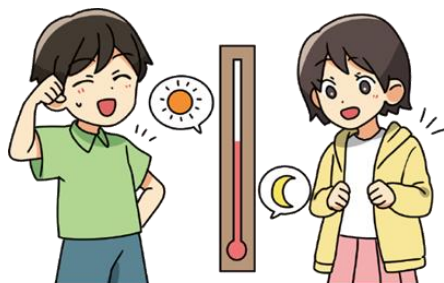


すくすく

令和6年10月 貴船小学校ほけんだより



夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、きびしかった暑さがようやく落ちつき、待ち遠しかったすずしさが感じられるようになりました。でも、ちょうどこの時季は、かぜをひくなど体調をくずす人も出てきます。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急にすずしくなったり、逆にまた暑くなったりすることなどがお主な原因です。



気温に合わせて衣服を調節しよう

10月になると「衣がえ」で、半そでから長そでの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服をうまくつかって、1日のなかでも変わることがある「暑い」「ちょうどいい」「すずしい」に合わせていきましょう。

10月のほけんのめあて 目を大切にしよう

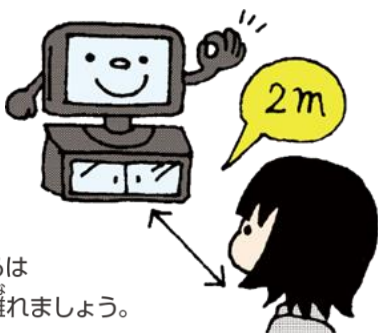
目に悪い生活習慣をしていませんか？10月10日は目の愛護デーです。

私たちは、白頃の生活で得る情報の8割を目に頼っているといわれています。大切な目を守るために、次のことに気をつけましょう。



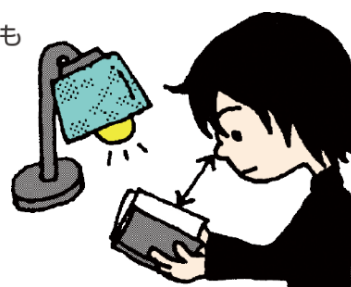
長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

使う時間や休けいのルールを決めましょう。テレビからは2メートル以上、ゲームの画面からは50センチ以上離れましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても暗すぎても目を疲れさせてしまいます。そのつど、明るさを調整しましょう。



前がみは目にかからない

前がみが目にかかるとう、視界が悪くなり、目に負担がかかります。前がみが長ければ切るか、ピンで留めましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は目を疲れさせる原因となります。十分な睡眠をとりましょう。

