



令和5年10月
東紀州くろしお学園
ほけんしつ

少しずつ暑さもおさまり、涼しさが感じられるようになってきました。過ごしやすい季節ですが、朝晩と昼間の温度差が大きいため、かぜをひきやすい時期でもあります。出かけるときは上着を持っていくなど服装を調節し、体調管理に気をつけましょう。



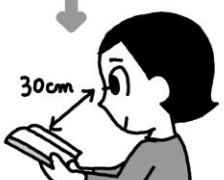

10月の保健目標 目をたいせつにしよう

目にやさしい生活をしていきますか？

10月10日は、目の愛護デーです。視力が下がる原因は、「目の使いすぎ」であることが多いといわれています。しっかり睡眠をとり、ときどき遠くを見るなどして、目をゆっくり休ませてあげましょう。

目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？ こすっていませんか？ 近すぎませんか？ 長時間になっていませんか？

 <p>まえがみ き 前髪は切るか、 ピンでとめる</p>	 <p>はい ゴミが入ったときは、 水を入れた洗面器の 中でまばたきをする</p>	 <p>ほん 本やノートから 目を30cm以上 はなす</p>	 <p>テレビやゲームは 時間を決め、それ 以上はやめる</p>
--	--	---	---

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。





目と姿勢を守るゲームとのつきあいかた

- 一日の使う時間を決めておく
- ときどき休む（30分→10分休けい など）
- 目と画面を30センチくらいあける
- 部屋を明るくする ○寝ながら使わない



急な暑さ・寒さに注意!

暑かった夏も終わり、これから気温が下がります。朝晩は特に寒いと感じる日が出てきます。朝に半そでを外に出してしまうと、寒いままなので、かぜをひいたり体調をくずしてしまったりするかもしれません。こんな時季は、寒いときに服装を調節できるように、上着や長そでなどを持って外に出るようにしましょう。



気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

<p>食欲の秋</p> <p>つつい食べすぎにその分、運動もしよう</p>	<p>寒暖の差</p> <p>衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに</p>	<p>秋の夜長</p> <p>夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう</p>	<p>かぜの流行の前に</p> <p>細菌・ウイルスに備えて手洗い・うがいの習慣を</p>
---------------------------------------	---	--------------------------------------	---