



最近^{さいきん}は少しづつ涼しくな^{すず}ってきて、秋らしい気候^{あき}になりましたね。その一方で、外で遊^{いっぽう}んだり、運動^{うんどう}したりすると、まだ暑^{あつ}く感じる日^{かん}もあると思^{おも}います。1日^{いちにち}の気温^{きおん}差^さが大き^{おお}く、体調^{たいちよう}をくずしやすい時期^{じき}ですが、衣服^{いふく}の調節^{ていせつ}や十分なすいみんをとるなどの工夫^{くふう}をして、元氣^{げんき}に過^すごしましょう！

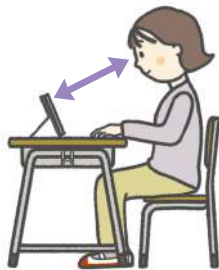


目の健康のために大切なこと

①長い時間、近くを見続けないようにしよう

テレビやスマホ、ゲーム機^きなどの画面^{がめん}を長時間^{ちようじかん}見続けると、目^めはとっても疲^{つか}れます。目の疲れ^めは、頭痛^{づつう}や気分^{きぶん}の悪^{わる}さの原因^{げんいん}になることがあります。

テレビやスマホ、ゲーム機^きなどの画面^{がめん}を見る時は、
30cm程度^{ていど}目^めとの距離^{きょり}をとるとよいとされています。



30分に1回は遠く^{とおい}を見る
など、長時間^{ちようじかん}画面^{がめん}を見続け^みないようにしましょう。

②できるだけ外で遊ぼう

外の光^{ひかり}を浴^あびることは、目の成長^{せいちよう}や、「近視^{きんし}」（近く^{ちか}のものははっきり見^みえるが、遠く^{とおい}のものはぼやけて見^みえる）になるのを防^{ふせ}ぐ効果^{こうか}があると言われています。

一見^{いっけんくら}暗^かそうにみえる建物^{たてもの}の影^{かげ}や木陰^{こかげ}でも、屋外^{おくがい}であれば、近視^{きんし}予防^{よぼう}に十分な明^{あか}るさを確保^{かくほ}できることが多いです。強い直射日光^{おお}が当たる場所^{つよ}では、紫外線^{ちようしゃにっこう}にも注意^あしましょう。これから涼しくな^{すず}ってくるので、積極^{せっきよくてき}的に外遊^{そとあそ}びができるといいですね。



③目を休めよう

目^めが疲^{つか}れた時^{とき}には、テレビやスマホ、ゲーム機^きなどから離^{はな}れて、目^めを休^{やす}めましょう。以下^{いかに}の方法^{ほうほう}を試^{ため}してみるのもおすすめです♪

目^めだけを
じょうげ さゆう うご
上下左右^{うご}に動か^{うご}そう！



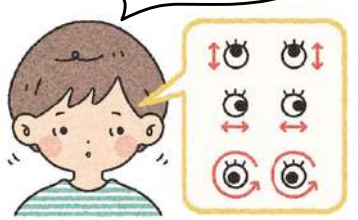
じゆうぶん
十分にすいみんをとる



め あたた
目を温める



め
目をぎゅっとつぶる



め たいそう
目の体操をする

10月15日は 「世界手洗いの日」



自分の体を病気から守る もっとも簡単な方法の一つが、
せっけんを使った「手洗い」です。
今年は例年より早いインフルエンザの流行もみられるため、
感染症予防のためにも、正しい手洗い習慣を身につけることが大切です。

どうして手を洗わなくちゃいけないの？



私たちの生活には、目に見えないばい菌(*)
がたくさんいます。ばい菌は、手についたり、
せきやくしゃみなどにまざったりすることで移動します。
手についたばい菌を落とし、病気にかかるのを防ぐために、
こまめに手洗いをする必要があります。



ばい菌がする悪さ

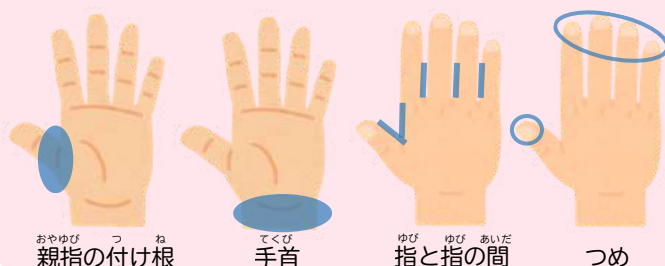
知らないうちに手に移動してきたばい菌は、口や鼻、目などから体の中に入って、さまざまな悪さをしようとします。
ばい菌の病気を起こそうとする力が、体を守ろうとする力より強くなると、風邪をひいたり、おなかが痛くなったりと具合が悪くなるのです。

こんな時は、手を洗おう！

- ・家に帰ったとき
- ・トイレの後
- ・食事をする前
- ・ごはんを作る前
- ・動物や昆虫などをさわった後 など



洗い残しが多い部分も忘れずに洗おう！



手を洗ったあとは・・・

きれいなタオルやハンカチで手を拭くことが大切！
タオルやハンカチは毎日取りかえて、必ず持ち歩きましょう。



*ばい菌：病気の原因になるウイルスや細菌のこと

参考：「世界手洗いの日」プロジェクト 日本ユニセフ協会

秋は 服装で 体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	服装
25℃	半袖シャツ
20℃	ながそで長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



- ・上着を着て体温調節をしやすくする
- ・気温によって靴下の長さを変えるなどの工夫をするのもいいですね◎



保護者の方へ

◆10月の保健行事

6日(火) 専門医検診(希望者)

29日(木) 修学旅行・マラソン前健診(高等部2・3年生)

◆第4回 専門医検診について

次回の専門医検診：12月10日(木) 13:30~15:30(16:00終了予定)

お子さまの生活面や医療面について、相談を希望される方は、「専門医検診 申込書」に必要事項をご記入いただき、11月上旬までにグループ担当までお知らせください。相談は1人30分程度です。