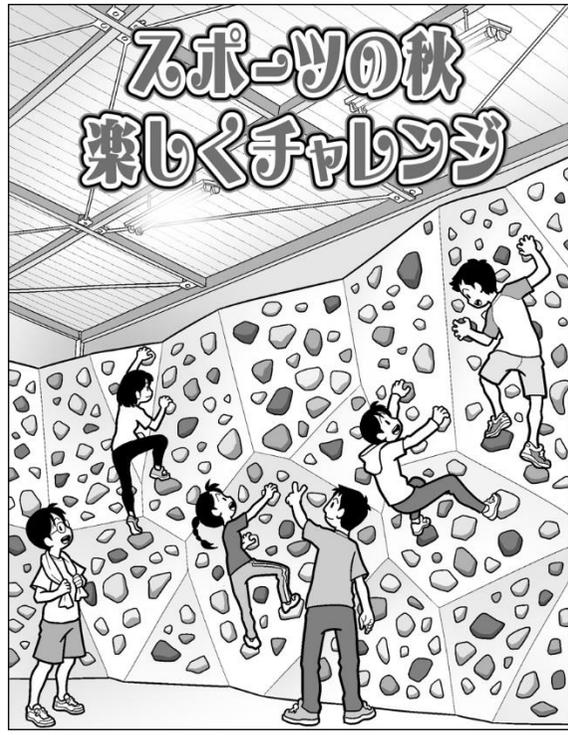


# ほけんだより

No.7  
R1.10.1  
郷内中

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からリフレッシュしていきたいですね。

まちがいさがし☆全部で7コ☆



## 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えて洗い・うがいの習慣を

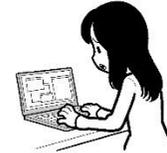
## 10月10日は目の愛護デー

目の健康を子エツクしてみよう 両ではまる項目が多い人は要注意!

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



### なぜ目は大切なのかな??

目が全く見えなくなる世界を想像できますか?これから先、皆さんが歳を取り、おじいちゃんおばあちゃんになっても、おそらくずっと、あなたの目そのものは変わりません。一度悪くなった視力は、なかなか回復することはできません。今のその目で、これからもずっと過ごしていくのです。友達と顔を合わせてお喋りできたり、好きな景色を眺められるのも、この目があってこそだということを、忘れないようにしたいですね。



### 目にやさしい♡生活をしよう♡

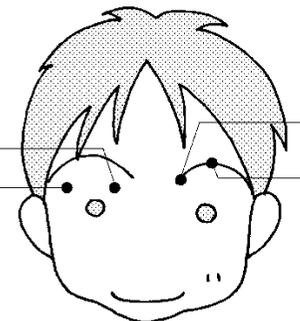
積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

せいめい 晴明  
たいよう 太陽



さんちく 横竹  
ぎよう 魚腰

疲れ目に効くツボ