



朝晩は大分涼しくなり、秋の訪れを感じられる季節になりましたね。

さて、気温差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいです。服装を上手に調節して、体調管理をしましょう。薄手のものを重ねて、脱ぎ着しやすいものを身に付けると良いですよ。また、足が冷えるとお腹も冷えて腹痛などを起こしやすいので、足元は冷やさないように気を付けましょう。

## \* 今月の保健行事予定 \*

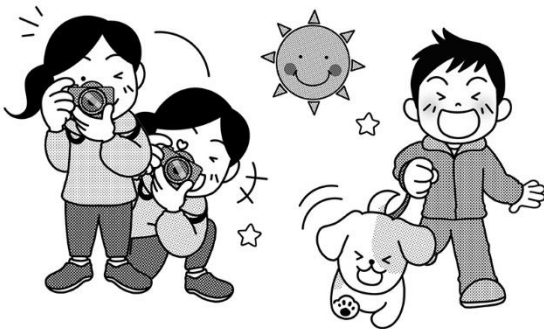
**24(火) 秋季歯科検診 1・2・3年 9:00~**  
**31(火) 秋季歯科検診 4・5・6年 9:00~**



あさ朝、はみがきをわすれずに  
済ませてきてください。



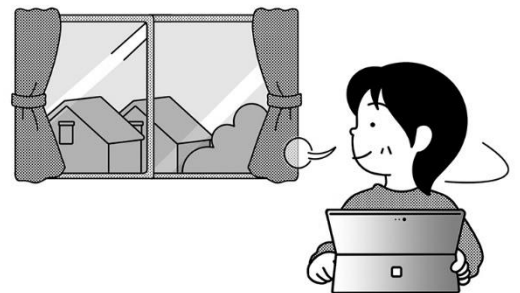
### お出かけがっとうふ 屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

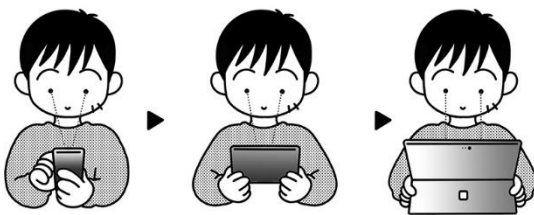
近視が急増!?  
コロナ禍で

### ときどきとお 時々、遠くをながめる。



がめんからめ目をはなす時間を作ろう♪

### できるだけ大きな画面で。



よこづか スマホは横使いが おススメ♪

やってほしいこと  
近視予防のために、

### あかへや 明るい部屋で。



てもと 手元だけでなく、部屋全体を明るく♪



# さまざまな生物の「目の不思議」

## ●光る！ネコ目

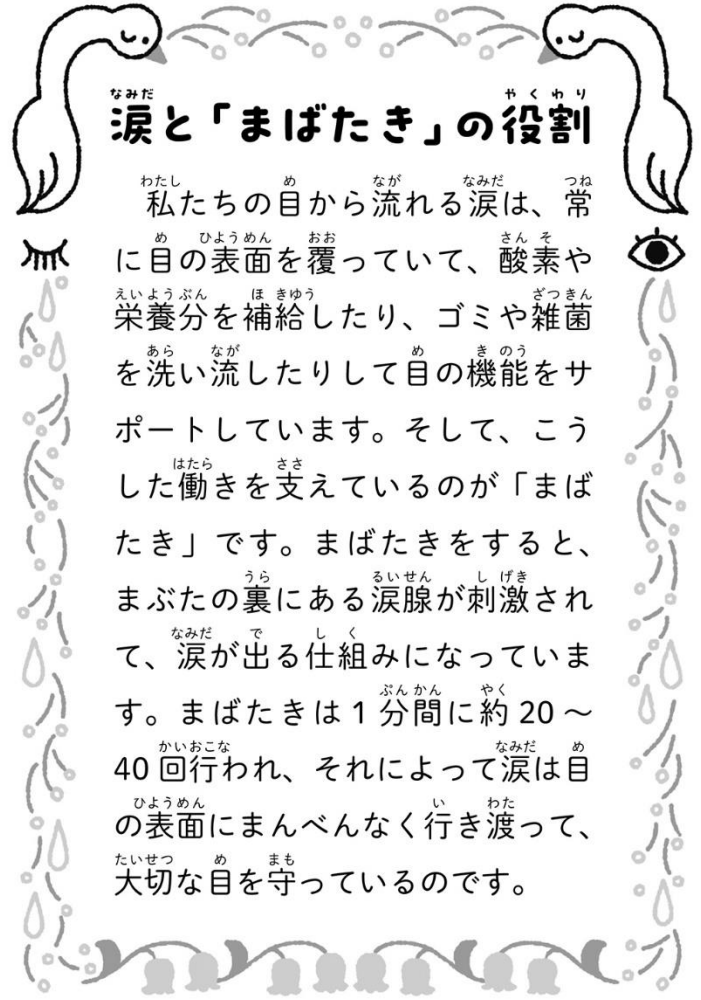
暗い場所で光るネコ目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。

## ●たくさん！昆虫目

トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。

## ●閉じない？魚目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。



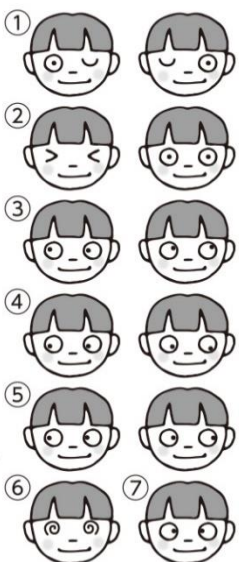
# 涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20~40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

# やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行ってください。



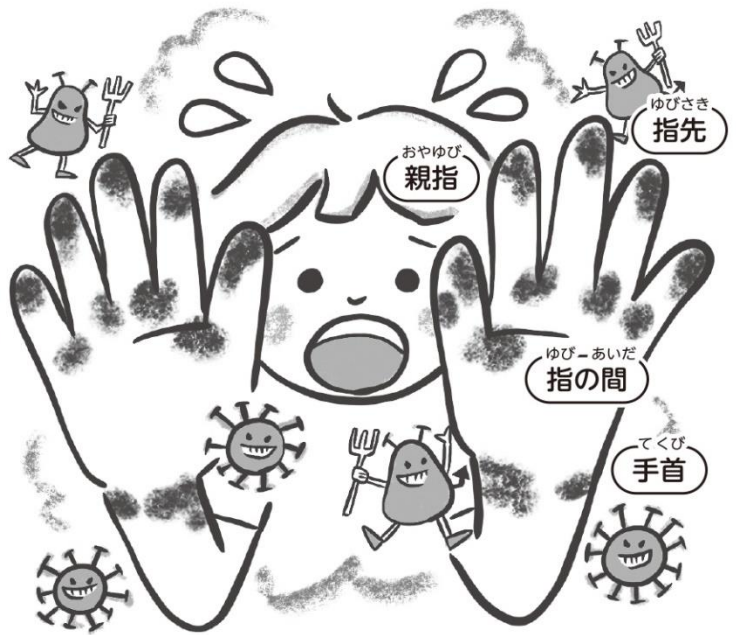
遠くをながめる



あたためる

# きれいな 手になってる？

あら のこ おお ばしょ  
洗い残しが多い場所です。  
とく き て ちゅうい  
特に、利き手は注意して  
あら  
洗きましょう。



新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、行動制限もなくなってから、手洗いの回数が減っていませんか？新型コロナウイルス以外にも、予防すべき感染症はたくさんあり、それらの感染を防ぐのに最も有効なのは、**アルコール消毒よりも何よりも、石けんでの手洗い**です。アルコールは効かないノロウイルスやアデノウイルスも、石けんでの手洗いで感染拡大を防げます。

**10月15日は、「世界手洗いの日」**です。一人一人の丁寧な手洗いで、「みんな元気な一小」を目指しませんか？

## 引き続き、マスクの予備を必ずご用意ください

給食当番の日に忘れてしまった時や、感染症流行等緊急時のために、**予備のマスクを2～3枚、いつもランドセルに入れておいてください。**

また、咳などの風邪症状がある時は、なるべくマスクを着用してください。集団感染防止のため、ご協力をお願いします。

## 寒暖差に注意しよう

ひるま あせ ようき でも、あさばん  
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩  
いがい ひ こ かん  
は意外に冷え込むな～と感じる  
ころ  
頃になりました。秋から冬へと  
へんか  
変化していくこの時季、寒暖差  
ひろう なや  
疲労に悩んでいませんか？

じつ わたし からだ は、きがつ  
実は、私たちの体は、気がつ  
かないうちに寒暖差によってダ  
メージを受けています。寒暖差

ひろう がたまと、とく ころあ  
疲労がたまると、特に心当たり  
がないのに、からだ  
がだるく感じた  
り、肩が凝ったり、食欲が落ち  
たりします。

たいさく  
対策としておすすめなのは、  
ゆっくりお風呂に浸かることで  
す。体を温めて、リラックスし  
ましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。

あき ふゆ へと かわる 季節、自  
分  
分で自分の体を労わってあげま  
しょう。

