



朝夕が涼しくなり、秋らしい季節になってきました。昼間はまだ暑い日もあり、気温の変化で体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。「10・10」を横にすると、目と眉のように見えることから、この日が「目の愛護デー」になりました。この機会に、いつもがんばっている目を大切にすることを始めませんか？

つがめ 疲れた目にパワーをチャージ

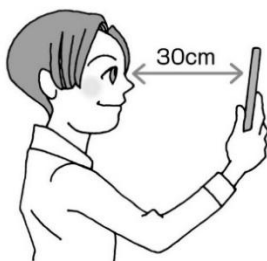
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



つかめ 疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

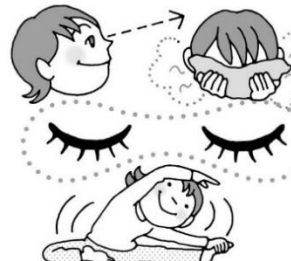
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

気温の変化に注意

気温の変化が大きいと、体温を調節するために体ががんばるので、疲れやすくなったり、だるさを感じたりすることがあります。そのため、気温に合わせて服装を調節することが大切です。

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

25℃

半袖シャツ

20℃

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



もうすぐ運動会

運動会の練習が始まると、いつもより体を動かす時間が増え、疲れもたまりやすくなります。運動会当日に元気いっぱい力を出すためにも、毎日の生活を大切にしましょう。

たのしい運動会にするために…



具合が悪くなったら

先生に伝える

「だるい」「頭が痛い」「気分が悪い」など、体がいつもと違うと感じたら、無理をせず先生に伝えましょう。



靴ひもはしっかり

結ぶ

靴ひもがほどけていると、転んでけがをすることがあります。運動をする前に、靴ひもがしっかり結んでいるか確認しましょう。



水筒をもってくる

運動するとたくさん汗をかきます。のどが渇いてからではなく、こまめに水分をとりましょう。



しっかり準備運動をする

けがを防ぐために、運動前には体をしっかり動かして準備をしましょう。