

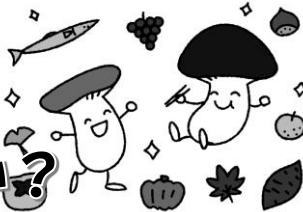
10月 ほけんだより



白鳥小学校第7号
令和3年10月1日

日中はまだまだ暑いですが、それでも朝と晩は肌寒いくらいになりました。一日の温度変化が激しいと風邪をひきやすくなります。そんな時は、脱ぎ着しやすい上着を準備して、自分がちょうど良いと感じる服装で過ごせるようにしましょうね！

あき 〇〇の秋... あなたは どう過ごしますか？



新型コロナウイルスの感染者数は一時より減少してきているものの、まだがまんが続きそうです。いつも以上に“お家時間”を充実させるために、この秋はあなたにあったリフレッシュ方法を見つけてみませんか？そうすることで体も心もスッキリしますよ。



スポーツの秋
運動不足で体力が落ちていませんか？まずはスクワットから始めてみてはいかがでしょうかでしょう。

読書の秋
秋の夜長と言われます。たまには、TVやゲームから離れて本を読んでみませんか？ただし夜更かし注意です！



食欲の秋
暑さがやわらいで、食欲も増えてくる頃です。たくさんの旬の食材を味わってみましょう。

芸術の秋
絵を描いたり、音楽を聴いたり映画をみたり... 芸術に触れることで心にも栄養を与えてください。

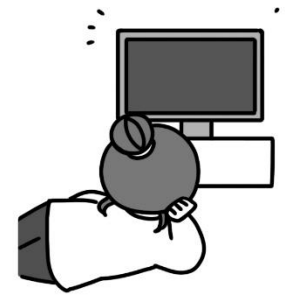


10月10日は「目の愛護デー」です。あなたの大切な目は働きすぎて疲れていませんか？日頃の生活習慣を見直し、目に優しい生活を送ってくださいね。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



よこ横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

大丈夫？タブレットの使い方



学校でも一人一台タブレットが支給されて、今まで以上に「目がつかれたな...」と感じる人が増えているのではないのでしょうか。正しい姿勢で、休けいしながら、使って、あなたの大切な目を日頃から労わってあげてくださいね！

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは...

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



