



# ほけんだより 10月号

## 10月10日は目の愛護デー

ほけんだよりを  
有効に活用してください

目はどんな働きをしているのかな？

合うものを線でつなげよう



1日に目薬20～30滴分、目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。

まばたきで目に涙をゆきわたらせます。まばたきの回数は1分間に15～20回。

汗が目に入るのを防ぎます。片方に約650本。

ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。片方の数は50～100本。

### 目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間くらいで10分ほどの休憩をとりましょう

日常生活では



- 前髪は、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、睡眠を十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、1日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

**2020年からスポーツの日**  
 10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は日本中がワクワクしそうですね。



夏から秋

### 服装でしようすに コントロールを!



みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

気温にあわせた服装の目安	
25℃以上	半そで 
25～20℃	長そでシャツ 
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー