

ほけんだより

令和4年10月5日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

きびしい暑さもようやくおさまり、朝と夜はだいぶ涼しくなってきました。



10月になると「衣がえ」といって秋から冬向きの衣服に変わっていきますが、

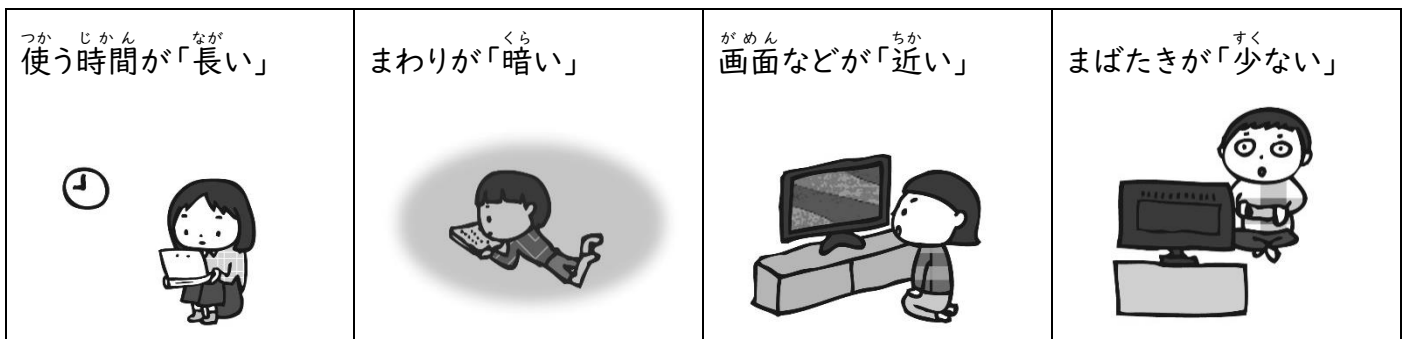
その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調整してほしいと思います。ぬいだり、着たりしやすい服をうまく使って、1日の中で変わる「あつい」「ちょうどいい」「すずしい」に合わせていきましょう。

10月の保健目標 ~目を大切にしよう~

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。

みなさんは、おうちや学校で目がつかれやすい生活をしていませんか？勉強しているときの姿勢、ゲームやスマートフォンなどの使いすぎなど、いつもの生活習慣が視力低下の原因になっているかもしれません。毎日の生活習慣を一度見直してみましょう。

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント



近くばかり見ていると、目の筋肉がずっと緊張した状態になるため、つかれやすくなります。たまに遠くの景色をながめるなどして、目の筋肉をゆるめましょう。

