

10月 ぼけんだよい

武里小保健室
R元. 10. 1
(家庭数配布)

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。

秋は、おいしい食べ物がたくさんとれるうえに、涼しくなって食欲が増すので、『食欲の秋』とも言われます。いろいろなものを好き嫌いしないでしっかり食べて、じょうぶな体を作りましょう。



気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

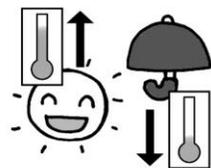
25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月初めごろ
の最高気温



10月末ごろ
の最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



今月の保健目標

目を大切にしよう！



目を大切にするために

目の健康をチエツクしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意!

- いつもスマホを30分以上連続で使っている
- パソコンなどを使うと目がかわく
- 暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている
- 目が赤く充血している
- 文字を書くとき顔を机に近づけて書いている
- 黒板の文字が見えにくい
- 目がかゆい、痛い、ゴロゴロする
- 前髪が目にかかっている