

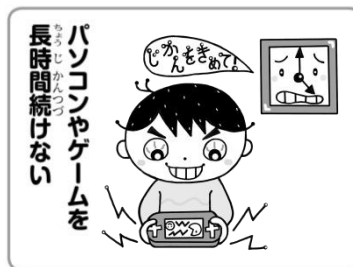
朝<sup>あさ</sup>夕<sup>ゆふ</sup>の風<sup>かぜ</sup>がすずしくなり、季節<sup>きせつ</sup>が秋<sup>あき</sup>にうつり変わっていくのを感じます。秋<sup>あき</sup>は、スポーツの秋<sup>あき</sup>、読書<sup>どくしょ</sup>の秋<sup>あき</sup>、食欲<sup>しょくよく</sup>の秋<sup>あき</sup>…となにをするにもいい季節<sup>きせつ</sup>です。しかし、日中<sup>にちゅう</sup>の暑<sup>あつ</sup>さと朝夕<sup>あさゆふ</sup>の肌寒<sup>はださむ</sup>さの気温差<sup>きおんさ</sup>で、体調<sup>たいちよう</sup>をくずしやすい時期<sup>じき</sup>でもあります。きちんと食<sup>た</sup>べて、外<sup>そと</sup>で元氣<sup>げんき</sup>に運動<sup>うんどう</sup>して、十分<sup>じゅうぶん</sup>にすいみんをとって、みなさんの「〇〇の秋<sup>あき</sup>」を楽しんでくださいね。



## め たいせつ あなたの目、大切にできていますか？ 〇〇

「10」を2つ横<sup>よこ</sup>にすると「〇 〇」になり、まゆ毛<sup>め</sup>と目<sup>め</sup>のように見えることから10月10日は「目の愛護<sup>あいご</sup>デー」とされています。

私<sup>わたし</sup>たちはまわりの情報<sup>じょうほう</sup>を得るときに、「見<sup>み</sup>る」「聞<sup>き</sup>く」「さわる」「においをかぐ」「味<sup>あじ</sup>わう」の5つの感覚<sup>かんかく</sup>を使<sup>つか</sup>っています。そのなかでも、人<sup>ひと</sup>は「見<sup>み</sup>る」こと<sup>こと</sup>で83%の情報<sup>じょうほう</sup>を得<sup>え</sup>ているといわれています。そんな大切<sup>たいせつ</sup>な目<sup>め</sup>を守るために、普段<sup>ふだん</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>をふりかえり、目<sup>め</sup>によい生活<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけましょう。



テレビやゲームの画面<sup>がめん</sup>に近<sup>ちか</sup>づいて見<sup>み</sup>てしまう、目<sup>め</sup>を細<sup>ほそ</sup>めたり、みけんにしわをよせたりして見<sup>み</sup>る、片目<sup>かため</sup>で見ようとする、頭<sup>あたま</sup>をかたむけたり、横<sup>よこ</sup>にしたりして見<sup>み</sup>る、などこれらが当てはまる人は、視力<sup>しりょく</sup>低下<sup>ていか</sup>のサインです。自分<sup>じぶん</sup>では気づきにくいので、お家<sup>うち</sup>の人<sup>ひと</sup>といっしょにチェックしてみましょう！

4月<sup>おこな</sup>に行<sup>い</sup>った視力<sup>しりょく</sup>検査<sup>けんさ</sup>の結果<sup>けっか</sup>、視力<sup>しりょく</sup>がB以下<sup>ひーい</sup>だった人<sup>ひと</sup>は、一度<sup>いちど</sup>眼科<sup>がんか</sup>で検査<sup>けんさ</sup>をしてもらおうようにしましょう。また、視力<sup>しりょく</sup>はいつ<sup>いつ</sup>も保健室<sup>ほけんしつ</sup>で測<sup>はか</sup>ることができます。自分<sup>じぶん</sup>の今<sup>いま</sup>の視力<sup>しりょく</sup>が気<sup>き</sup>になる！という人<sup>ひと</sup>は、ぜひ保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来てくださいね。



# あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。

より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を  
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。  
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。



## 衣替えの季節です！

10月に入り、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いと感じる日もあります。汗をかいたらタオルでふいたり、上着をぬいだり自分で温度調節をしましょう。

### 主な衣服の役割

下着



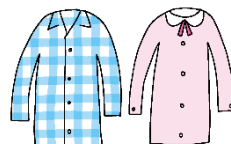
体から出るあせやよごれを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



身だしなみを整え、保温効果を高めます。

パジャマ



しっかりとねられるように、ゆったりとしたつくりになっています。

セーター



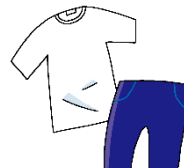
暖かい空気をたくさんためておくことができます。

ジャンパー・コート



風を通さず、内側の暖かさを保ちます。

体操着



のび縮みして動きやすく、あせを吸収します。

様々な感染症が流行する時期となりました。衣服の調節、早寝早起き、手洗いうがいの徹底など、自分にできる対策を行いましょう。2学期も元気な三松っ子を目指しましょう！