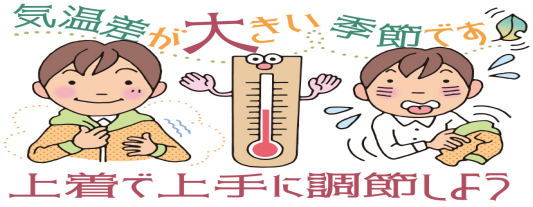
# ほけんだより10月

宮城県立西多賀支援学校
保健室
２０１９/１０/４

文化祭おつかれさまでした。学級ごと，コースごとに一生懸命練習や準備をしてきたかいあって，一人ひとりの「西多賀魂」を見ることのできたとてもいい文化祭でした。

１０月になり，季節が移り変わっていくのを感じますね。なにをするにも気持ちのいい季節です。芸術の秋，スポーツの秋，読書の秋・・・好きなことをより深めるのも，今まであまりしなかったことに挑戦してみるのもいいですね♪




秋は日々の気温差が大きな時期です。天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく，最高気温が２５度を超えて暑い日もあれば，雨の日には日中でも１５度くらいまでしか上がらない日もあります。下着や羽織り物などで上手にコントロールして，体調管理をしてくださいね。

**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 |

## １０月１０日は「目の愛護♡デー」です！

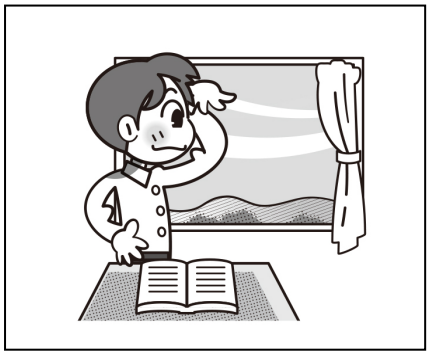
なぜかと言うと・・・「１０１０」を横向きに並べると目と眉毛の形に見えることから，だそうです。朝起きてから夜寝るまでの間，目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

①ものの大きさ　②色
③明るさ　④遠い近い　などなど。

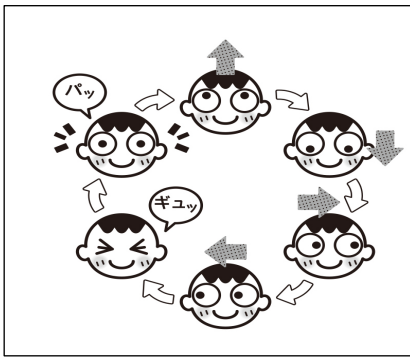
そんな働き者の目を，テレビやゲーム，スマホなどで使いすぎていませんか？
普段から目に優しい生活を心がけ，大事にしましょう。

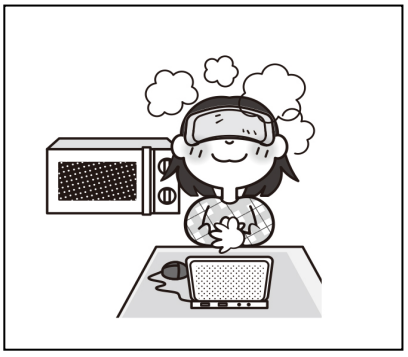
“目のリフレッシュ”をいくつか紹介します。休み時間や家で「目が疲れたなぁ」と感じたらぜひやってみてください♪

### 遠くを見る



### ストレッチをする




### あたためる