

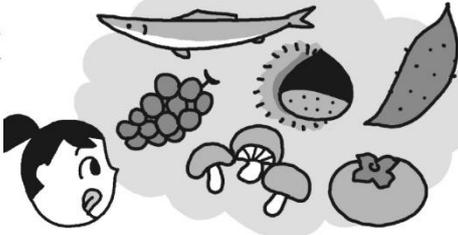
第2学期が始まり、1週間が過ぎようとしています。気温の変化も大きく、体調管理が難しい季節です。上着などで体温調節をして、体調を崩さないようご配慮ください。

## ●●の秋……あなたはどのように過ごしますか？



### スポーツの秋

体を動かしたり、スポーツ観戦したりすることで、普段のストレスが解消されるかもしれません。ぜひ試してください。



### 食欲の秋

暑さがやわらいで、食欲も増してくる頃です。サンマ、さつまいも、きのこ、栗、柿など旬の食材を味わってみましょう。

### 読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？ただし夜更かしには注意して！



### 芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術にふれることで、心にも栄養を与えてみてください。



## 今月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。私たちは視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚から情報を得ています。その中でも、視覚から得られている情報は全体の9割近くと言われています。普段、何げなく使っている目ですが、様々な物を見て、毎日働いています。目に優しい生活習慣を心掛け、目を大切にしましょう。

意識して



まばたきをする

本と目の間は



30cmあける

ゲームをするときは



途中で休けいする

テレビ画面から離れて



座って見る

早く寝て



目を休める

寝る前にスマホは



使わない