

ほけんだより10月



令和4年10月
名古屋市立矢田小学校

め たいせつ 〇〇目を大切にしていますか？〇〇

ねむ とき い がい うご め からだ なか ろうか はや い
眠っている時以外は、ずっと動いているみなさんの目。体の中で、老化が早いと言わ
れている部分です。この 働 き者の目が疲れていると、頭痛や肩こり、めまいなどの 症 状 に
つながることがあります。目だけでなく、体 の健康のために、下のことに注意しましょう。



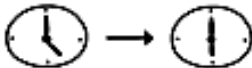
目からのきょりに注意！



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る

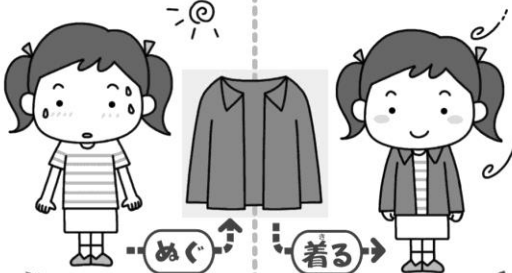


●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる



あつい白

はだごむい白



上着でちょうどを！

がっこう 学校で、「のどが痛い」と言っている人や、「お腹が冷えて
いた 痛い」と言っている人が増えてきました。秋になって、空気
が乾燥して、気温が下がってきています。上手に服装をコー
ディネートできるようになると、体 調を崩すことが減りますよ。

した ひょう さんこう 参考にして、おうちの人とも相談しながら、そ
の日にどんな服装にするか 考えて選ぶようにしましょう。

きおん 気温	6度以下	7～11度	12～15度	16～20度	21～25度	26度以上
ふくどう 服装 の めやす 目安	コート マフラー 	コート 	うすて 薄手のコート 	カーティガン かさ 重ね着 	ながそで 長袖シャツ 	はんそで 半袖シャツ

