



富田林市立富田林小学校 保健室

朝晩が涼しくなってきました。この時期は日中との寒暖差が大きく、体調を崩しやすい頃でもあります。さらに運動会の練習も始まっています。たっぷりのお茶を持ってきて水分補給をしましょう。また、朝ごはんもしっかり食べてきましょう。エネルギーがなければ練習に力が出ず集中力も低下しケガのもとにもなります。朝からしっかりと栄養をとって学校へきましょう。

10月の予定

めがねを持っている人は忘れずに持ってきてください

10月14日(水) 視力検査(6年生)	10月15日(木) 視力検査(4年生)
10月16日(金) 視力検査(5年生)	10月19日(月) 視力検査(2年生)
10月20日(火) 視力検査(3年生)	10月21日(水) 視力検査(1年生)

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。

こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。また視力検査も順次行います。受診が必要な場合には『結果のおしらせ』をお渡ししますので眼科受診お願いいたします。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする方法が4つあります。ぜひ試してみてください。



遠くを見る



目を動かす



まばたきをする



目を温める



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	服装
25℃	半袖シャツ
20℃	ながそで長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート

