

ほいくだより 10月

令和7年 大阪市立玉川小学校

寒暖差が大きい10月は体調を崩しやすい時期です。しっかりと食べ、楽しく運動し、十分に睡眠をとるようにしましょう。また、衣替えのシーズンもあります。これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出でてきます。また、一方で、1日のなかで急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で温度調節をし、快適に過ごしましょう。



ケガの防止のために注意してほしいこと



10月10日は目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは大切にして守るという意味です。みなさん、目を大切にすることができますか？この機会に普段の生活を見直して、目に優しい生活を心がけるようにしましょう。

【20-20-20ルール】を知っていますか？



*パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかかるないように、長時間のテレビ・ゲームはNG。正しい姿勢・環境で勉強する。目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ。

目のギモン

Q. どうして目をこすったらダメなの？

A. こすって目の表面にキスができると、バインが入りやすくなります。目の病気にかかることがあります。



Q. どうして暗いところで本を読んだらダメなの？

A. 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張している状態になります。長い時間続いていると、自分がつかれてしまうからです。

