



夏の暑さも少し落ち着き、秋らしさが感じられるようになってきました。秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、といわれるように何をするにも気持ちのいい季節です。いろいろなことに挑戦してみましょう。

令和7（2025）年9月30日 大阪市立木川南小学校 ほけんしつ

10月10日は目の愛護デー

10月10日は『目の愛護デー』といい、目を大切にする日です。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。そんな働き者の目を守るために、目にやさしい生活を見直してみましょう。



目はたくさんものに守られています

まぶた

自だまにものがぶつからないように、パツとまぶたをとじて目を守ります。

なみだ

目がかわかないようにうるおいをあたえたり、目に入ったごみを外にながすやくわりがあります。

まばたき

まばたきをすると、なみだが目をおおい、うるおいます。目がかわいてると、きずがつきやすくなったり、見えづらくなることがあります。



まゆげ

たいようの光や、ながれる汗から目を守ります。少しでっぱっているので、ものがぶつかってきたときのクッショングのやくわりもします。

まつけ

ごみ、ほこり、おでこからながれてきた汗が目に入るのをふせぎます。

【かがみを使って、自分の目をかんさつしてみましょう。】

目にやさしい生活ってなんだろう？



まえがみが目にかかっている



暗いところで本を読む



長時間ゲームを続ける



よふかしをする



短く切る・
ピンでとめる



明るいところで本を読む



時間を決めてゲームをする



十分な睡眠をとる

運動会の前に、足もとチェックをしよう！

大きさのあってないいくつをはいていませんか？くつが、けがの原因になることがあります。

自分の足もとを早めにチェックしておきましょう。

- つまさきがくつの中の先にあたって、きつく感じていませんか
- くつひもが、ほどけたり、ちぎれたりしていませんか
- くつに穴があいていませんか
- くつのうらがすべりやすくなっていますか



「ころもがえ」のきせつです

秋にむけ、すずしくなってきました。このきせつに体調をくずす人がふえる理由は、夏のあつさでつかれた体がなかなか元にもどらなかったり、急なすずしさに体がついていけなくなったりするからです。そのため、夏の服から、秋～冬の服へと変えていくことが大切です。気温に合わせた服をきることで、ちょうどよい体温がたもたれ、元気にすごすことができます。

