



実りの秋を楽しもう！！



9月も暑い日が続いていましたが、最近、朝・晩、少し寒くなってきましたね。

秋と言えば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」などたくさん秋があります！

秋にしかない、匂い、空気を感じながらみなさんも自分の〇〇の秋を見つけて、楽しんでみてくださいね！！



気温の変化にごようじん☆☆

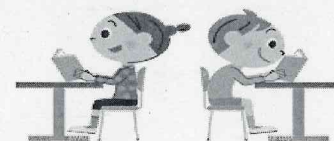
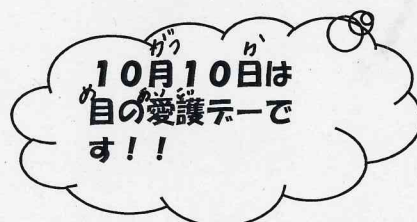


秋は1日の中でも気温の変化があり、油断から風邪をひいたり体調をくずしてしまう人がふえています。

シャツの中に下着をきておいたり、寒くなったときに着られる、薄めの上着を用意しておくといいですね。

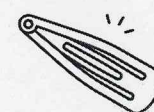
体調に気を付けて元気な毎日をすごしていきましょう。

目にやさしい生活 していますか??



①正しい姿勢で勉強しよう！！

本を読むとき、ノートに文字を書くとき、近すぎていることありませんか？時々、遠くを見たり、目を休ませながら勉強してくださいね。



②前髪は目にかからないようにしてね

前髪が目に入ると眼球を傷つけてしまう可能性があります。前髪が長い人はピンでとめたり、むすんだりしてくださいね。



③きちんと食事をとろう

ダイエットや好き嫌いで、かたよった食生活をしていると目に必要な栄養が不足して目が疲れやすくなってしまいます。



④しっかり睡眠をとろう

目は起きている間はずっと外からの刺激を受けています。目を休ませるには目を閉じる時間をじゅうぶんに取ることが必要です。

