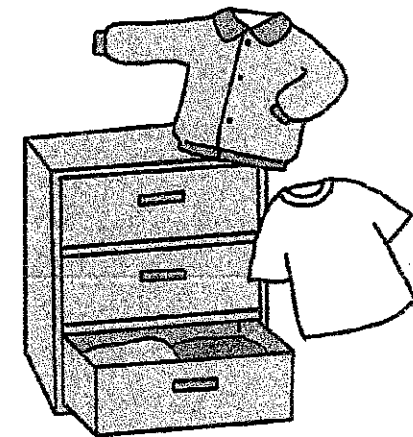


令和4年10月3日  
京丹後市立宇川小学校  
保健室

# 「暑い」から「寒い」へ... 季節の変わりめです

夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようにもなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな...とみなさんもおもっているかもしれません。



秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。ぐすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

## 夢中になっているあなたの目、 とっても つかれている かも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう12時か...



ねようとと思ったら、  
友だちからメッセージが...  
つい長くなっちゃった！

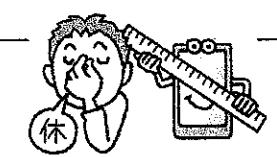


### ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- ☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

#### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

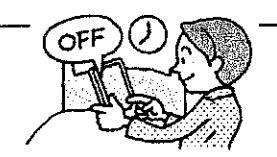
ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目とのキョリが近づきがち。目の筋肉が緊張して、目がつかれてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

#### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感ぜやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

#### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜おそくまで起きていると、すいみん時間が足りず、翌日に目のつかれがのこってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

#### 10月の保健行事

- 10月 12日(水) 尿検査提出日  
10月 13日(木) 尿検査予備日

