

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

# 10月10日は目の愛護デー

10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。テレビやゲームの時間を少なくするなど、休みなく働いている「目」をいたわる生活をしましょう。

## もしかして、ドライアイ？

ドライアイは、涙の量が減ったり、涙の成分が変わったりすることで起こる病気です。ドライアイは目が乾燥するだけでなく、角膜を傷つけて視力が低下する原因にもなります。

長時間のテレビの視聴やゲーム、コンピュータの使用もドライアイの原因になります。テレビやゲーム、コンピュータの画面を集中して見続けると、まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。テレビやゲーム、コンピュータをするときは意識的にまばたきをして、瞳が乾燥しないようにしましょう。

## たいせつな目はたくさんものにまもられているよ！

**まゆげ**  
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

**まぶた**  
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ！

**まゆげ**  
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

**まばたき**  
まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

**なみだ**  
なみだがないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！

ほくたち おさかなにはまぶたがないんだよ

## Let's Sports!

カゼや食中毒など“季節の病？”も少なく、さわやかに活動できる秋です！TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…。運動不足気味の生活を見直しましょう！運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！

<p>病気に負けない体力がつく！</p>	<p>心身の成長・発達を促す！</p>	<p>危険から逃れる能力が増える！</p>
<p>ストレスを解消できる！</p>	<p>疲労からの回復力が向上する！</p>	<p>生活習慣病のリスクが減る！</p>

## 秋の夜長とは言うけれど…

### なかなか眠れずに困っている人がいます。

人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かい徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへと誘ってくれるはず。また、運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるのもいいですね。



## 9月のほけんしつ(来室状況) H28年9月28日現在

けが 86人 病気 51人

けがでの来室は、擦り傷と打撲など、運動会練習でのけがが多く見られました。また、雨や気温の変化などの影響もあり、熱っぽい、頭痛や気分不良を訴えての来室が見られました。10月になり、昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をして、風邪を引かないようにしましょう。