

目にやさしい生活をしよう！

「10」を横にすると、「1」がまゆげに「0」が目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」、「目を大切にしましょう」という日です。一生使う目、毎日働いてくれているみなさんの目を、これからも大切にしましょうね。



タブレットを使うときは目を休めながら！



みなさんの目は起きている間、ずっと働き続けています。近くの画面を見続けると、目のピントを合わせる場所が疲れてしまいます。姿勢を正しくして、画面と目の距離は、30cm位間をあげましょう。30分使ったら、遠くの景色を見たり、まぶたを閉じたりして、目を休めるようにしましょう。目にやさしい生活を心がけましょう。

「暑い」から「寒い」へ…季節の変わりめです

ようやく暑さが和らぎ、涼しさを感じられるようになってきました。秋から冬へ…。これからは、朝と夕方に気温が下がる日が多くなってきます。また一方で、昼間は夏のように気温が上がる日、まだまだあるかもしれません。



『暑くなったら脱ぐ』、『寒くなったら着る』と自分で調節して過ごせるといいですね。寒暖差で体調を崩さないように、天気合わせた服装にも気を付けて、運動会当日を元気に迎えましょう。



運動会に向けて、気を付けること



いつも以上に、「早寝・早起き」を心がけ、体調を整えるようにしましょう!!