



秩父市立南小学校

R 7.10 No.8

欠席連絡フォーム→



真夏のような暑さがやっと落ち着き、秋らしく過ごしやすい時期になりました。しかし、朝晩は急に冷え、日中との寒暖の差が大きくなり、体調をくずす人も出てきています。感染症もこれからはやる時期となります。上着など服装で調整しながら、秋も元気に過ごしましょう。また、秋はおいしい物がたくさん採れ食欲も増すので、いろいろな物をたくさん食べて心にも体にも栄養をあげましょう。



睡眠しっかりとれていますか



6～13歳の推奨睡眠時間は**9～11時間**といわれています。日本人の小学生の平均睡眠時間は8.3～9.2時間と推奨睡眠時間と比べて少ないです。睡眠をしっかりとると、心と体の両方が育つので睡眠時間をしっかり確保することが大切です。

よい睡眠をとるための生活習慣



朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると心も体もスッキリ目が覚めます。体内時計をリセットしてあげましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり元気に活動できます。また、しっかりかむことで心と体が目覚めます。



体を動かしたり勉強したり昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで、心地よく疲れて、夜早く深く眠ることができます。



夜、暗くして寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入り、眠りやすい環境を整えましょう。寝る前にゲームやスマホなどを使うとよい睡眠が得られないので家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。

**10月10日は
目の愛護デー**



「10」と「10」を横にすると目とまゆげの形に見えることから10月10日は「目を大切にしよう」という意味を込めて『目の愛護デー』とされています。
日常生活を振り返り、目に優しい生活をしましょう

目を守ってくれているぞ！！



まぶた



目に入る光の量を調節したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています。

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます。

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます。

なみだ



目に入ったよごれを洗い流したり乾燥を防いだりしています。

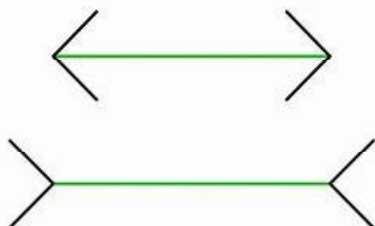


目の錯覚！？

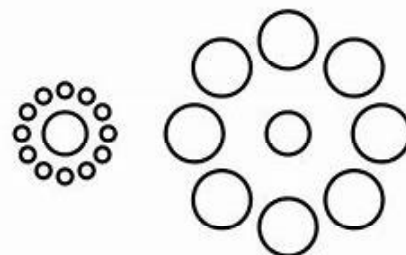


← 緑の線の長さはどちらが長い？

真ん中の○の大きさは
どちらが大きい？ →



答え) 長さも大きさも同じです。



動いて見える！？

