

日が短くなり、過ごしやすい季節となりました。急にぐっと気温が下がる日もあり、寒さを感じる時もありますね。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。気温の変化に対応できるように、脱いだり着たりがしやすい服装で登校できるといいですね。

みなさんにとって「秋」といえば、どのような季節ですか？「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」…。それぞれの「秋」を見つけて楽しんでください。



め やす しゅうかん 目を休める習慣をつけよう



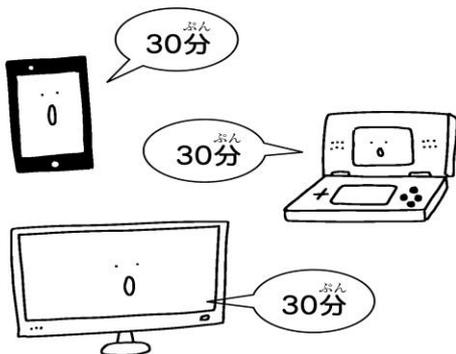
朝起きてから夜寝るまでの間、「目」はいつも何かを見ていて、知らないうちに使いすぎていたり、目には大きな負担がかかっています。昼間たくさん使っている目。夜はなるべく早く休ませてあげましょう。

今月は、「目の愛護デー」といって、目をだいにしようという日があります。みなさんは、目の健康を考えて生活していますか？ 10月24日～28日は、「アウトメディアweek」を行います。テレビやゲーム・スマートフォンなどを使う時間を決めて、メディアを意識して生活してみましょう。できる人は、テレビを見ない・ゲームをやらない・SNSをやらない、「ノーメディアデー」の日をぜひつくってみましょう。※タブレットなど、学習で使う場合は使用時間に数えません。

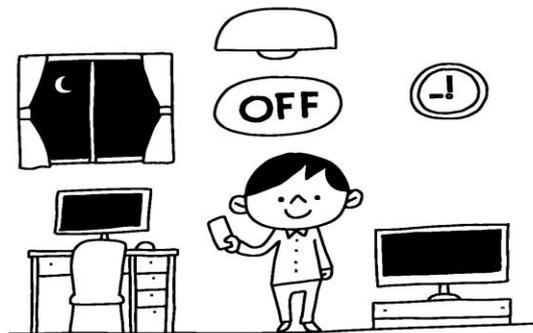
ノーメディアにチャレンジ

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもできます。

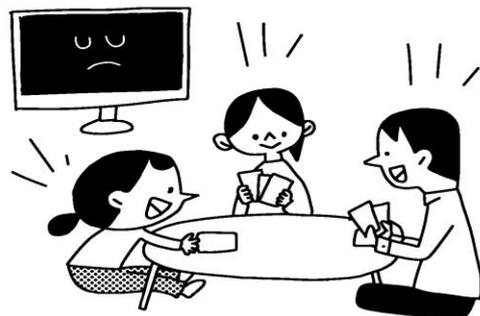
まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

ちょっとひといき
目を休めよう

• 目をとじて、
しばらくじっとする



• 遠くの景色を
ぼんやりながめる



• あたたかい蒸しタオルなどで
目をあたためる



Q.
涙って、なにでできてるの？

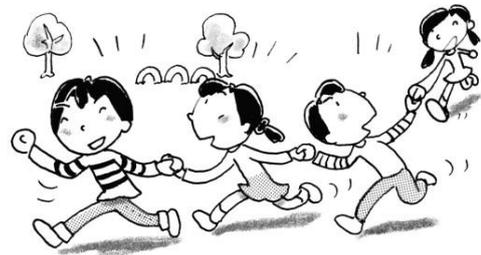


A.
ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ。汗やつばなどにくらべると、とってもきれいなんですよ。

Q. 悲しいときに
涙が出るのはどうして？

A.
涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を整えているものです。その中でも「副交感神経」は「休息神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。

悲しい気持ちが強い
とからだや心に良くない
ので、リラックスし
ようと副交感神経が働
き、涙が出るんです。



時間があるといろいろなことができる

テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかれ
て夜もぐっすりねむれ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつなが
ります。

そとあそび
外遊び



べんきょう
勉強



どくしょ
読書



かぞく たの かいわ
家族と楽しく会話

