



やっと日中の最高気温が 30℃を切る日が続くようになりましたね。朝晩は涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効果が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色の葉に色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろ皆さんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。

### \*良質な睡眠は大切です

厚生労働省で作成された「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」を紹介します。

「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」は、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」に基づいて成人、こども、高齢者の対象別に、良質な睡眠をとるための参考となる情報をわかりやすくまとめたものとなっています。健康の維持のためにも睡眠はとても大切です。是非参考にしてください。

子どものための goodsleep

<https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf>



### \*10月10日は「目の愛護デー」

デジタル機器に囲まれた現代は、気がつかないうちに目を酷使しがちです。目に優しい生活のポイントを確認しましょう。

- ・スマホやタブレット、TVなどを見る時は1時間に1回、15分くらい休憩しよう。
- ・部屋を明るくするのも大切。姿勢も気をつけよう。
- ・目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて、目に必要な栄養もとろう。
- ・しっかり寝ることも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう。

#### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

### \*献血が行われます 16才以上の希望者(高校3年生優先)

10/16(水) 9:30~15:30 日本赤十字社の献血車が来て献血が行われます。みなさんが献血した血液が誰かの命を救います。ご協力をお願いいたします。(事前に「同意書」の提出が必要)

献血を予定している人は配付される資料をよく読んで、健康に気をつけて過ごしてください。