

# ほげんだより 10月

R4.10/12 (水)

NO.9

岩沼高等学園

川崎キャンパス

## こんげつ ほけんもくひょう \* 今月の保健目標 \*

### きおん へんか たいおう 気温の変化に対応しよう

きせつ あき はださむ かん  
季節はもう秋。肌寒さを感じるようになりましたね。きおん てんき あ ふくそう ちょうせい  
気温や天気に合わせて服装を調整して、

たいちょうふりよう よぼう  
体調不良を予防しましょう。



### ふくそう ちょうせい 服装を調整しよう

これから季節は秋から冬へ…。どんどんと気温が下がっていきます。

とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日がでてきます。

この時期の服装のポイントは「ぬぐ」「着る」がしやすい服を選ぶことです。

服装を上手に調整して、快適に過ごしましょう。



てんきよほう  
天気予報もチェックして、

てんき きおん さんこう  
天気や気温も参考にしよう！





# 10月10日は目の愛護デー

スマホやゲームなどの使い方を見直してみよう！

スマホやタブレットの画面を長時間、見続けると目が疲れやすくなります。

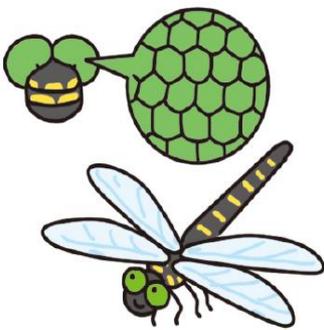
こまめに休けいをとって、目に優しい生活を送るように意識してみよう。



## どんなしくみ？ いきものの「目のふしぎ」

### 光る！ネコ目

暗いところでらんと光るネコ目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



### いっぱい！昆虫目

トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

### 閉じない？魚目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けっぱなし。じゃあ、寝るときは？ もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。

