

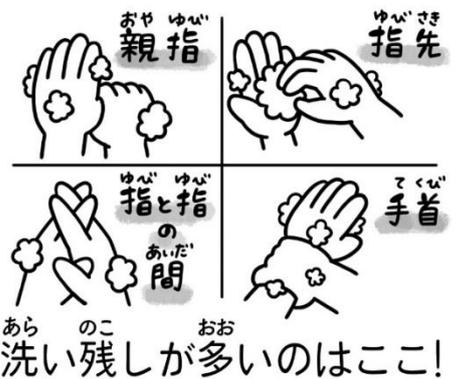
## すずしくなっても、ゆだんしないで！

きびしかったあつさも、ようやくおさまってきました。とくに朝・夜はだいぶすずしくなりましたね。でも、ちょうどいまくらいに、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。夏のあつさで思った以上に体力がおちていることや、急にすずしくなったり、逆にまたあつくなったりすることなどがおもな原因です。



10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめにちょうせつしてほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服をうまく使って、1日の中でも変わることがある『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』にあわせていきましょう。出かける前には、おうちの人といっしょにチェックするといいですね。

## 続けよう手洗い習慣



## 10月10日は目の愛護デー

どうする？

## 目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくりまばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって目をパチパチする



とれないときは、眼科医院を受診

見えづらくなった…？  
保健室で視力をはかってみよう



髪が目にかからないようにしましょう。



「どこでも使える」から  
休けいがだいじです

