

ほろんだより10月



10月13日は、ハロウィンです。

日本では、仮装ばかりが注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の美りに感謝するのもいいですね。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは、この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え手洗い・うがいの習慣を

寒さは服で調節を



もう秋です。少しずつ暑さがおさまってきて、涼しい時間帯が増えてきました。また、昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒く感じるときがあります。ですから、朝に半そでで外出してしまうと、寒いままなので、かぜをひいたり体調をくずしてしまったりするかもしれません。

こんな時期は、寒い時に服装を調節できるように、上着や長そでなどを持って外に出かけることを、おすすめします。



2020年から

スポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日です。

でも、実は体育の日は1999年まで、10月10日と決まっていた。

10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。

これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。

そして54年目の2020年と言えば、東京オリンピック。

それに合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。

最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていそうですね。



10月10日は目の愛護デー



お家の方へ

先日行った視力検査で、お子さまの視力が下がっている場合や、見えにくいなどの症状があれば、眼科での受診をお勧めします。

※2学期の視力検査は、治療のお知らせの用紙配布はありません。

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう時間が「ながい」

まわりが「くらい」



がめんなどが「ちかい」

まぼたきか「すくない」

