

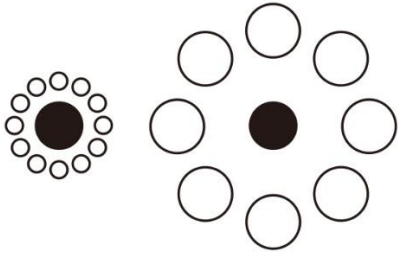

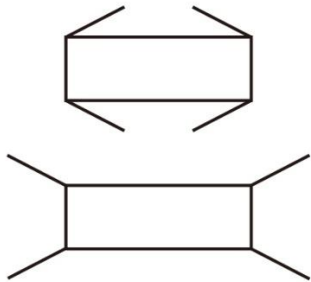
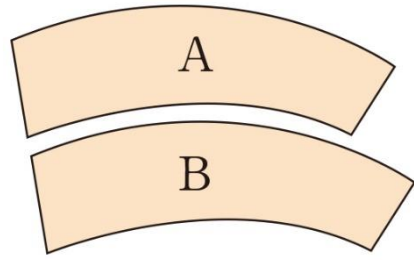
ほげんだより 10月

2022. 10. 4
 五島市立緑丘小学校
 保健室：吉川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

1日の中でも暑かったり、寒かったりコロコロ気温が変わる季節です。そんなときは体調を崩しやすくなります。学校でも1枚羽織れるものを準備して、自分で調節できるようにしておきましょう。

目の錯覚を体験してみよう！

<p>真ん中の黒い丸はおなじ大きさ？</p> 	<p>中の四角はおなじ色？</p> 
<p>四角はおなじ大きさ？</p> 	<p>AとBはおなじ大きさ？</p> 

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

