



暑さもずいぶん落ち着いてきて、外で運動するのにぴったりな気候になってきました。秋には、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋...いろいろな言葉があります。みなさんはどんな秋にしたいですか？



新型コロナウイルス感染症だけでなく
かぜやインフルエンザにもならないために

手洗いをマスターしよう



① 手をぬらして、石けんをつけます。



② 手のひらを合わせて、よくこすります。



③ 手のこうを洗います。



④ ゆびさき、指先を洗います。



⑤ ゆびあい、指の間を洗います。



⑥ おやゆび、親指を洗います。



⑦ てくび、手首を洗います。



⑧ しっかりとすすぎます。

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

※朝と昼で温度差が大きな日があり、服装選びが難しかったり体調をくずしたりしやすくなります。自分の体調に合わせて、長袖に衣替えをしていきましょう。

目をたいせつにしましょう。



チェック 1

長時間ゲームをしていませんか。

ゲームは時間を決めて
楽しもう

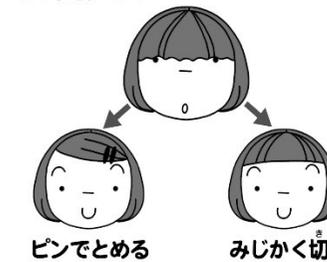


「1日〇分まで」「●分したら休む」など
ルールを決めておきましょう。

チェック 3

前髪が目にかかっていませんか。

前髪、長すぎませんか？



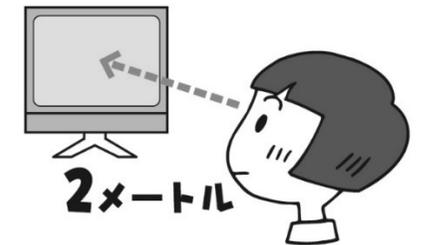
前髪が長いと見えにくく、
目はストレスを感じています。
目に負担がかからないようにしましょう。

～目の体操 やってみよう～



チェック 2

テレビを近くで見えていませんか。



はなれて見る習慣をつけましょう。

チェック 4

部屋の明かりは暗くないですか。



暗いところでしていると目が疲れてしまい、視力低下につながります。明るいところで使いましょう。