

10月に入り、涼しい日が増えました。朝晩は特にぐっと気温
が下がり、ひんやりと感じる日が出てきます。羽織れるシャツ
やパーカー、カーディガンなど、調節のしやすい服装がおすすめ
です。また、今月は運動会がひかえています。爪を切る、
睡眠時間を確保するなどを意識して練習にはげてください
い。



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日
もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。
でも、そういうマイナスな気分の日こそ、試してほしいことがあります。
それは、自分で自分の機嫌をとることです。
たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた
自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はすごい♪」
など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いて
くるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、
本当にすばらしいことです。



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。

10月10日



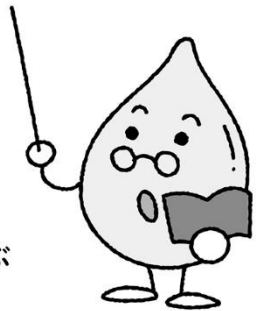
目の愛護デー



知ってる？

涙のはたらき

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・酸素や栄養を目に運ぶ
- ・目のゴミを洗い流す



どうする？

目にゴミが入ったとき



角膜を傷つけないよう
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

どんなしくみ？
いきものの「目のふしぎ」

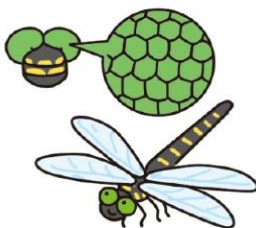
光る！ネコ目の

暗いところでらんと光るネコ目の。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！昆虫目の

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？魚目の

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。



0.1	送る	目	こ
0.2	り	に	ま
0.3	ま	や	め
0.4	し	さ	に
0.5	よ	し	休
0.6	う	い	け
0.7		生	い
0.8		活	を
0.9		を	と
1.0			り

