



「お祭り」という夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畠の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるよう祈祷していました。みなさんも秋祭りに行ったときや、旬のものを食べるとき、秋の恵みに感謝しましょう。



10月8日は 骨と 関節の日



成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になれる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう

カルシウムもビタミンKも含みます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったりときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありますか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまします。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

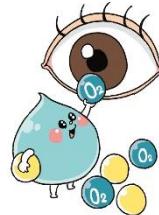
ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



10月10日は



日の愛護デー



気温差の大きい季節です 上着で調節しよう



実は身近にユニバーサルデザイン



通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればよいのか、自分にできることを考えてみましょう。

駅名などの表示

ピクトグラム

水道の自動センサー

色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ

言葉がわからなくても伝わる表現

蛇口をひねる力がなくても手が洗える

