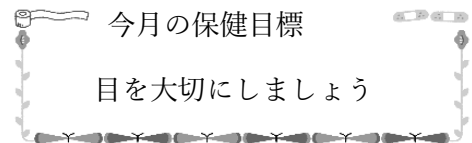




令和 8 年 9 月 2 5 日  
江戸川区立小松川小学校保健室



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整をしながら、毎日を元気に過ごしましょう。

服装で  
体温を調節！

秋  
は

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

|     |        |
|-----|--------|
|     | 半袖シャツ  |
| 25℃ | 長袖シャツ  |
| 20℃ | カーディガン |
| 15℃ | セーター   |
| 10℃ | 薄手のコート |
| 5℃  | コート    |
| 0℃  | ダウンコート |



目を大切に  
していますか？



こんなこと  
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。