



城西中学校

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、感染症もはやり出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

**10月10日は
目の愛護デー**



数字の「10」を横に倒すと目に見えることから、10月10日は目の愛護デーに設定されました。この機会に目に優しい行動を意識してみましょう。

目に優しい行動



適度に休憩する



目を温める



部屋を明るくする



スマホやゲームは
画面から30cm離して

目を大切に
していますか？

**若い年齢の
スマホ老眼
に注意！**

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

**スマホと
失明**

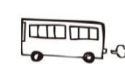
近年、スマホの見過ぎによる斜視（両目の向く方向が違う状態）が問題になっています。斜視も程度がひどいと焦点が合わず、十分な視力が出なくなります。これも機能的失明と見なす眼科医もいます。手術が必要な場合もあります。
ICT機器は30分使ったら休憩を基本に。



もうすぐ遠足です！

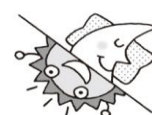
10月16日(木)には1・3年生は遠足があります。生活習慣を整えて体調を万全にし、楽しい遠足にしましょう！2年生も修学旅行に向けて体調を整えておきましょう。

遠足に向けて



今日から**体調**を整えておきましょう

出発まで



睡眠をしっかりとうろう

早ね、早おきの習慣を



食事をきちんととうろう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
暴飲暴食でお腹をこわさないように



排便のリズムを整えよう

毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。
便秘は、腹痛や乗り物酔いの原因になります



病気に気をつけよう

むし歯は今痛くなくても、環境が変わると痛くなることがあります。治療しておきましょう。
体調面で気になることがある人は、早めに病院に行っておきましょう

乗り物酔い対策



乗車の30分前には酔い止めを飲んでおきましょう。



バスに乗っているときは遠くの景色をながめ、リラックスして過ごしましょう。

「酔うかもしれない」という不安な気持ちが自律神経の乱れにつながり、酔いやすくてしまいます。「対策をしたから大丈夫！」という自信を持って、友人と楽しく過ごしましょう。
気分が悪くなった場合は、我慢せずに早めに担任の先生へ知らせましょう。