

朝晩を中心に、涼しく感じる日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節ですね。また、食べ物おいしい「食欲の秋」もあります。夏の暑さの疲れを、様々な面からうまくリフレッシュしたいものです。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、こまめに衣服で調節することも心がけてください。



「まばたき」していますか？

10月10日は

目の愛護デー

10月10日（金）は、「目の愛護デー」です。10月10日の10を右に回転させると眉毛と目のように見えることが由来です。

大切な目を守るために、私たちの体には様々な仕組みが備わっています。その1つが「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたゴミをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように水分（なみだ）でぬらすはたらきです。私たちは、自然にまばたきしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間画面を見続けたり、時々休憩して目を休ませることが大切です。



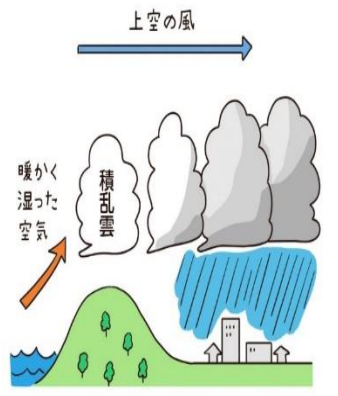
知っておきたい

気象用語

線状降水帯

線状降水帯（せんじょうこうすいたい）という言葉聞いたことはありますか。線状降水帯とは、積乱雲が次々に列をつくるように発生して、同じ場所を通過・停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる現象です。雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、土砂災害などのおそれがあります。

気象庁では、線状降水帯情報を6～12時間前に発表しています。発表されたらすぐに災害リスクの状況を確認して防災行動をとったり、安全な場所に避難したりしましょう。



夏休み生活リズムチェック結果

夏休みに行った「生活リズムチェック表」の結果をランキングにしました！「起床時刻」「就寝時刻」「勉強開始時刻」などの6つの項目の1位から3位までを紹介します。自分が選んだものはランクインしているでしょうか？ランキングを見ながら、自分の生活を振り返ってみましょう。

～生活リズムチェック表結果 ランキング～

①起床時刻

1位	7時00分	… 50人
2位	8時00分	… 37人
3位	6時30分	… 22人

②就寝時刻

1位	23時00分	… 60人
2位	22時00分	… 32人
3位	0時00分	… 31人

③勉強開始時刻

1位	13時00分から	… 25人
2位	10時00分から	… 21人
3位	9時00分から	… 17人

④運動時間

1位	2時間00分	… 58人
2位	1時間00分	… 41人
3位	0時間30分	… 22人

⑤ゲーム・SNS使用時間

1位	2時間00分	… 42人
2位	3時間00分	… 36人
3位	4時間00分	… 17人

⑥食事の回数

1位	朝・昼・夕食べる	… 157人
2位	昼・夕 食べる	… 14人
3位	朝・夕 食べる	… 2人

～感想の一部も紹介します～

週末に寝だめをする癖がついていたことが分かり、平日も休日でもできるだけ同じくらいの時間に寝て、朝すっきり起きられるようにしようと思いました。勉強と休憩の時間のバランスを取り、集中力を保てるようにします。

朝起きるのが遅くて朝勉強をしてなかったり、スマホに夢中で時間を忘れていたりした。寝る前にスマホを触らない（ブルーライトをあびない）。スマホの時間を削って勉強する時間を今よりも増やそうと思った。

この結果から、特にゲームやSNSの使用時間を減らすように意識している人が多いことがわかりました。自分で時間のコントロールをできるのはとても大切なことです。夏休み中だけでなく、普段から電子メディアとの付き合い方を考えていけるとより良いですね。

冬休みにも生活リズムチェックを実施する予定です。夏休みよりも目標を達成できるように取り組んでみてください。