



朝晩がだいぶ涼しくなり、季節が秋へと変化しています。季節の変わり目ですが、皆さん体調を崩していませんか？例年は合唱コンクールの練習が本格化する季節ですが、今年は皆さんの歌声が校舎に響くことがなく、寂しさを感じています。学校生活にメリハリを付けることが難しくなっていますが、1回1回の授業や友人との時間を大切にしながら、日々を過ごしていきましょう。

ドライアイを防ごう！



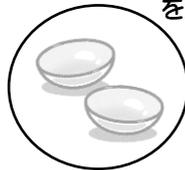
ドライアイとは・・・？

『ドライアイ』とは、涙の量が減って目が乾燥した状態を言います。目は、涙が表面を覆うことでうるおっていますが、まばたきが減ったり、エアコンで目の表面が乾いたり、コンタクトレンズを長時間使ったりすると、涙が目に行き渡らなくなります。すると、目が乾燥し、目の表面の細胞が傷付くことでドライアイになります。

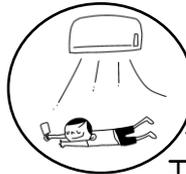
こんな生活習慣の人は気を付けよう！



PCやスマホ、
ゲームを長時間
使うことが多い



コンタクトレンズ
を使っている



エアコンを使う
部屋で過ごすこと
が多い



夜更かしすること
が多い

ドライアイチェック表～当てはまる症状にチェックを付けてみよう！～

チェックが多い人は、
ドライアイの可能性が
あります。



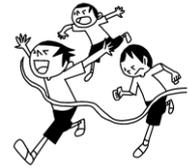
✓	症状	✓	症状
	目が疲れやすい		光がまぶしく感じる
	目が乾いた感じがする		涙が出る
	目が痛む		目が重たい
	目がしょぼしょぼする		目が赤くなりやすい

ドライアイをふせぐコツ

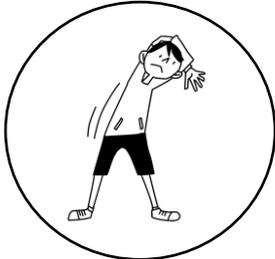
- ▼パソコンやスマートフォンを使ったりゲームをしたりするときは、まばたきをするように意識して、こまめに休憩し、目を休ませる。
- ▼パソコンの画面は目線より低くして、目の乾燥を防ぐ。
- ▼エアコンの風が直接目に当たらないようにする。
- ▼コンタクトレンズを使っている人は、目薬をさすなどして、目に水分を補う。



体育発表会に向けて



今年度の体育大会が中止になったことを受けて、10月末に学年ごとの『体育発表会』が行われます。久しぶりに学年揃っての取組となり、楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。怪我することなく当日を迎えるためにも、以下の点に気を付けながら体育の授業に臨みましょう。



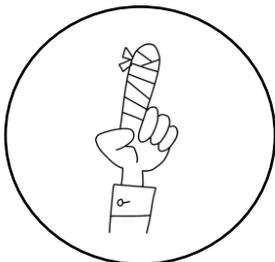
準備運動を入念に

限られた時間の中で練習をします。授業の初めのラジオ体操にしっかりと取り組み、手先から足先まで入念に準備運動をしましょう。関節や筋肉を伸ばしたり、動かしたりすることで、体がより動きやすくなり、怪我の防止につながります。



起こりうる怪我を想定しよう

練習内容によって発生しやすい怪我は異なります。「すり傷」、「捻挫」、「肉離れ」などなど……。どのような怪我が起こりやすいかを事前に予測しておくことで、その怪我を防ごうという意識が生まれ、未然防止につながります。



『痛み』を甘く見ない！

すり傷は傷口をしっかりと洗うこと、捻挫や突き指は最初にしっかりと患部を冷やすことで怪我の悪化を防ぐことができます。「これくらいなら大丈夫！」と想着いても、翌日になると思ったよりひどかった…ということもあり得ます。『痛み』を甘く見ずに、保健室で初期対応を受けましょう。

10月の健康診断について

～10月の健康診断～

- ①10月 7日(水) 15:00～ 色覚検査 (1年希望者)
- ②10月 8日(木) 9:00～ 内科検診(1,2)
- ③10月15日(木) 9:00～ 内科検診(3)
- ④10月28日(水) 9:00～ 歯科検診



お知らせ

- ①色覚検査希望者には個別に詳細をお知らせします。
- ②内科検診の日は **ジャージ登校**です。
- ③各検診の詳細は、事前に配布する要項をよく読んでください。