

令和4年10月3日(月)  
学校組合立三豊中学校

過ごしやすい秋になりました。  
勉強に運動に励みましょう！！



今日から10月です。涼しくなり、昼間は勉強にも運動にも集中して取り組めるよい季節です。しかし、朝夕は気温が低く、体調を崩しやすい時期でもあります。気温や体調に合わせて着る服装を調節し、しっかりと体調を管理していきましょう。

### 10月の保健目標「目の健康について考えよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目からたくさんの情報を得ています。色や形、大きさ、質感、距離感、・・・数え切れない程です。これらの情報を受け取っていながらも、私たちが「いま目を使っている」と意識することはほとんどありません。しかし、テレビやパソコン、ゲーム、スマホ等の画面を見続けたり、近すぎる距離で本やノートを見続けたりすることは目を疲れさせ、視力の低下や肩こり、頭痛の原因にもなります。

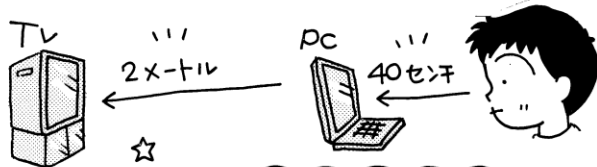
この機会に、自分の目の健康について生活を振り返り、改善していきましょう。

#### あなたの目は大丈夫？

大切な目 **アイ**してあげてね  
普段から

#### ☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう！

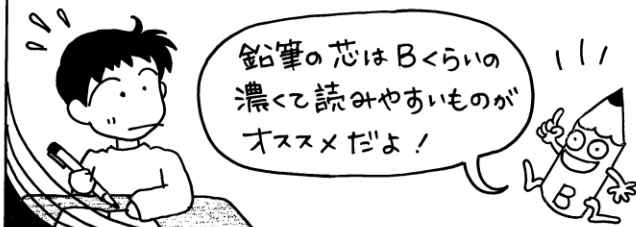
#### メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると  
ピントを合わせようと、目の周囲の  
筋肉に負担がかかり、疲れ目の  
原因となります。

コンタクトレンズを使っている  
人は、その使い方、洗浄、保存  
など特に正確なケアを心がけま  
しょう。

#### 勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは  
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、  
その上で、手の影ができない方向から  
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



#### 積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。  
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの  
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる  
ように心がけてみてください

## 五色台集団学習まであと少し！！

1年生は10月5日、6日に五色台集団学習へ参加します。五色台では、自然の中で五感を使って学習する貴重な体験ができます。ただし、普段と生活環境が変わるので、学校生活とは違った保健安全面の注意が必要です。参加した1年生が、全員元気に帰ってこられるよう4つの約束を守りましょう。



### ① 規則正しい生活をして体調を整えておきましょう。

日頃から早寝、早起き、朝ご飯、排便の習慣を身につけて、体調を整えておきましょう。また、アレルギーや持病のある人は、事前に主治医とよく相談し、薬を準備しておきましょう。当日の検温と健康観察（特に風邪症状に注意）も忘れずに。

### ② 感染対策を徹底しよう。

香川県では新型コロナウイルス感染症に感染する方の人数は減少方向にありますが、まだまだ油断はできません。トイレの後や食事の前の手洗いや手指消毒を徹底しましょう。また、バスの中ではマスクの着用をお願いします。「感染しないために」だけでなく、「感染させないために」という意識で行動できるといいですね。



### ③ 野外活動中は、必ず長袖長ズボンを身につけましょう。

五色台にはマダニが生息しており、吸血された場合にはそのままの状態での病院を受診する必要があります。学校から虫除けスプレーを持参しますが、野外活動中は必ず長袖長ズボンを着用し、皮膚の露出を避けましょう。

### ④ 体調の異変や不安なことなどがあれば、早めに先生に相談しましょう。

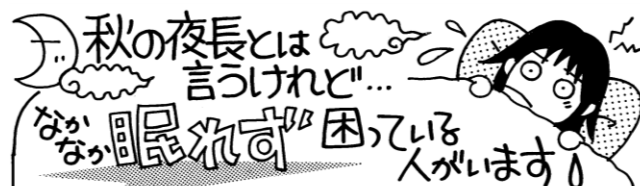
体験学習中、体調に異変があった場合、また不安を感じた場合には、必ず引率の先生に相談しましょう。参加した1年生全員が、元気に帰ってこられることが何より大切です。何かあったときには、早めに相談しましょう。



誰だって悪口を言われるのは嫌なことです。でもその反面、友達の悪口を言って楽しんでる人はいませんか？ 軽い気持ちで言ったことが取り返しのつかないほど友達を傷つけてしまうことがあります。自分が言われて（されて）嫌なことは人に言わない（しない）ということは、とても大切なことです。言葉は、友達を傷つけることも、助けることもできます。

あなたは、友達にどんな言葉をかけますか？

悪口を言うことで  
仲よくなった人とは  
本当の友だちでは  
ないと思う！



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。

