

合唱練習も本格的になり、教室から響くみなさんの歌声を聞いて、本番がとても楽しみになってきました。みなさんの歌声を聞くと、始業式での校歌を思い出します。「愛中生の歌声ってこんなに素敵なんだ！」と感動した良い思い出です。

そして合唱の時期に心配なことといえば…感染症です。合唱練習は飛沫や空気感染がしやすい環境です。体調が悪い日はマスクを着用して歌う、窓を開けて換気を行う、日頃の手洗いうがいを徹底するなど、自分でできる感染対策を行きましょう。本番まで元気に過ごせるよう、友達同士で声を掛け合えると素敵ですね！

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



学校保健委員会開催のお知らせ

日時 12月5日（金）15：00～16：00
内容 学校防災教育 グループワーク
講師 認定NPO法人 かながわ311ネットワーク
場所 愛川中学校 第一多目的室

詳細と参加希望票は後日改めて配布いたします。
ぜひご参加ください。

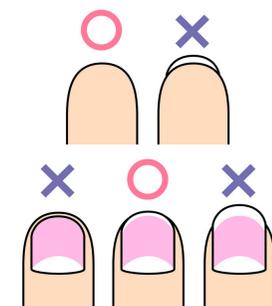


爪の長さには要注意！

2学期が始まって1か月が経ち、保健室も体調不良者やケガ等での来室が増えています。そんな中でも、保健室から見て気になることがあります…。それは……**爪の長い生徒**です。

一般的に大人がネイルなどをしていても問題ないかもしれませんが、みなさんはまだ中学生です。部活や授業があり、その中でも体育や調理実習などがあります。特に体育の授業では、球技種目で長い爪が折れてしまって自分がケガをすることや、人と接触した際に相手を傷つけてしまうことになりかねません。

爪は1日に0.1mm伸びるといわれています。1週間で約0.7mm。1か月で約3mm。たった3mmと感じるかもしれませんが、実際に爪先から3mm伸びると、思ったより長く感じます。爪を伸ばして整えていると、気分が上がる気持ちもわかりますが、長さは手を裏返した際に、爪が見えない程度に整えてくださいね。



爪の役割を知ろう

1 指先の保護

指先の骨は爪の真ん中ほどまでしかなく、骨のない部分に加わる力は爪がサポートしています。



2 指に加わる力を支える

爪があることで指に加わる力を支えることができ、指の感覚が鋭くなり、文字を書いたり、細かい作業ができます。

3 体のバランスを保つ

立っている時や歩いている時にも指先に力を入れています。体のバランスを支えるのも爪が関係しています。

ちょっと一息…

2学期から気持ちを新たに頑張るぞ！とスタートしたみなさん、疲れがたまっていますか？職場体験や遠足、愛翔祭など、行事の多い2学期。その分、係の仕事や人との関わりも増えます。疲れたかも…と自覚している人は、積極的にリフレッシュする時間を確保しましょう！

