

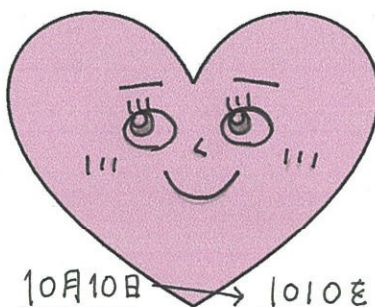
夏お疲れさまでした＊ 引き続き暑さと季節の変わり目に気をつけて！

少しずつ涼しい日が増えてきました。今年の夏は本当に厳しい暑さでしたが、一人一人が熱中症対策を頑張ってくれたおかげで、安全に学校生活を送れたと思います。しばらくは暑い日もあると思いますが、引き続き暑さを引き締めて、暑さ対策を行っていきましょう。

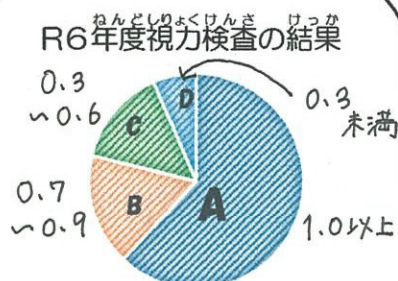
また、暑くなったり寒くなったりと、季節の変わり目で体調を崩す人が増えていきます。手洗いうがい、運動、食事、すいみんと、できることをしっかりと行い、風邪・ウイルス対策を頑張りましょう！

♡ 10月10日は目の愛護DAYです！（目を大切にしようの日です）♡

毎年10月10日は“目の愛護デー”と定められています。目の大切さや重要性について考える日、目に関する様々なイベントが行われているようです。ぜひ私たちにとって大切な“目”の事について考える機会にしてみてください。



10月10日 → 1010を
横にするとまゆげと目に
見えることから、目の愛護デー
が10月10日になりました☆



1学期の視力検査の結果では、視力が1.0を下回る生徒は約40%でした。

♡ 意識しよう！目に優しい生活 ♡

保健室では

① 目に必要な栄養素をとる

ホウレンソウやニンジン、カボチャなどの緑黄色野菜、ブルーベリーなどのベリー類、レバーや青魚などが、目の健康維持に効果的だと言われています。



② 定期的に眼科検診を受ける

いつでも視力検査ができます！声をかけてね☆

目の不調は症状が表れにくく、見えづらさを感じて受診したときはすでに重症化していたということが多いようです。少しでも違和感があれば、すぐに眼科を受診しましょう。

③ 目のストレッチをする

目を上下左右に動かすことや、目を閉じて開いてを繰り返すストレッチを行うことが、目の筋肉をほぐすことに繋がります。



④ 20-20-20ルール

スマートフォンやゲーム、パソコンなど、画面を長時間見ることは、目の疲労や、視力低下につながります。20-20-20ルールとは、20分に1回、20秒間、20フィート（約6m）離れたところをみましょう！というものです。意識してみてください！