



昼間はまだ暑いものの、朝晩はだいぶ涼しくなり、秋風が心地よい季節になりました。秋といえば、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など色々な楽しみ方がありますが、皆さんはどのような秋を過ごしますか??季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、体調を整えて元気に過ごしましょう。



目の健康について考えてみよう!

目は、私たちが生きていく上で必要な情報を得るための重要な器官です。脳に送られてくる情報の約80~90%は、視覚から得られています。目の健康を守るために、日常生活でできることを考えてみましょう!

目の健康のためにできること



目をこすらない



長時間スマホを見ない



前髪が目にかからないようにする



ものを見る時、目を近づけすぎない



明るい部屋で勉強や読書をする



ゲームは時間を決める



栄養バランスのとれた食事



紫外線から目を守る

R3年度 視力検査結果と受診状況



まだ受診していない人は、早めに眼科へ行きましょう!

1年生

●視力 1.0 未満 51.2%
●受診率 13.4%

2年生

●視力 1.0 未満 47.4%
●受診率 12.5%

3年生

●視力 1.0 未満 30.8%
●受診率 9.4%

◆ ひかりかんじゅせいほっさ 光感受性発作とは?

テレビやゲームの画面の光がついたり、消えたりするのを見続けていると、気分が悪くなったり、気が遠くなったりすることがあります。

これを「光感受性発作」といいます。長時間のゲームやスマホの使用、テレビの画面を見ていて起こることがあるので気を付けましょう!



部活動でのコロナ対策おさらい

10月から部活動が再開しました！感染症対策もしっかり取り組みながら活動を行ってください。また、ケガや熱中症、安全面にも気をつけましょう。



部活動前の健康観察

- 自分の体調が気になる場合は、必ず顧問の先生に相談しましょう。
- 発熱（微熱）などの風邪症状がある時は、部活動には参加できません。その場合は、見学も控えましょう。



換気をしよう

- 体育館や室内での部活動は、換気をしっかり行いましょう！
- 活動中は、ドアや窓を開けておくなど、密閉した空間を作らないようにしましょう！



手洗い・消毒

- 部活が始まる前と終わった後は、石けんでの手洗いや手指消毒をしましょう。特に、ボールなど共用の物を使った後は、しっかり手を洗いましょう。
- みんなで共用する物は、できるだけ消毒しましょう。



マスク着用について

- 運動部は、熱中症予防のため、マスクをはずして活動しましょう。
- 下校時は、マスクを着用しましょう。
※使い終わったマスクは、体育館や学校のゴミ箱には捨てず、各自で持ち帰りましょう。



Myボトル・タオルの準備

- 自分の水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。
- 汗をふいたり、手をふくタオルを自分で持参しましょう。
※水筒の回し飲みや、タオルの貸し借りは厳禁です！！



着替えの時

- おしゃべりは控えて、静かに着替えましょう。
- 密集を避けるために、交互に着替える、早く着替えるなど工夫しましょう。

