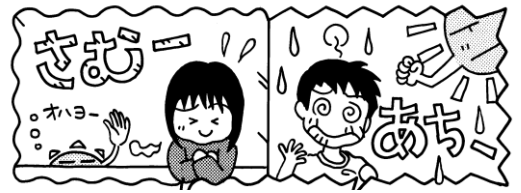


朝夕少しずつ肌寒くなり、でも昼間はまだまだ暑く、とても体調管理の難しい時期です。

新型コロナウイルス感染症もまだまだ終息していません。

引き続き、健康観察の徹底、マスクの着用、三密を避ける、

手洗い・うがい・換気を徹底するということを意識して、栄養・睡眠を十分に取り、感染予防対策を続けていきましょう！！



10月10日は 目の愛護デー

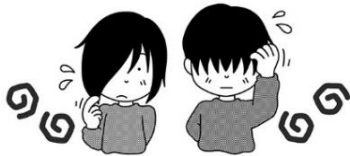
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように



部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

子どもにも！眼精疲労に「用心」

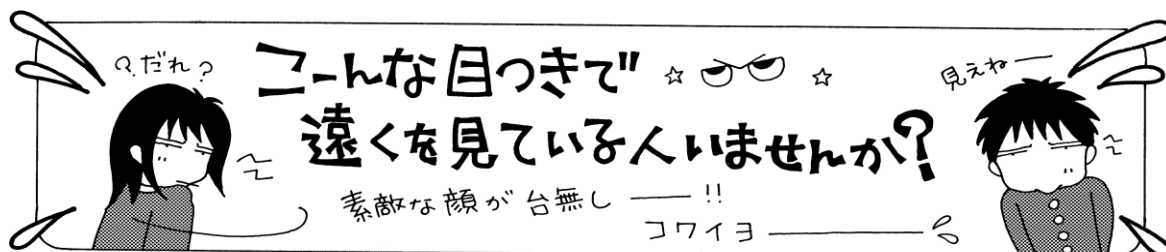


作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、頭痛や吐き気などの二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。

一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近は、スマホのしすぎ・ゲームのしすぎの子ども達に増えてきています。

古蔵中のみなさんの中にも心当たりのある人がいませんか？心当たりのある人は、スマホやゲームの使用時間を短くして、目を休ませるようにしましょう。

黒板の字が見えにくい、周りの景色がぼやけて見える・・・。
 そんな症状のある人は、眼科で検査を受けましょう！
 目を細めてピントを合わせていると、目に負担がかかります。
 また、目を細めて見るクセがつくと、怖い表情になって、
 にらんでると思われてしまいますよ！！
 メガネを持っている人は日頃からメガネをかけるようにしましょう！！



☆使い捨てコンタクトレンズ空ケースのリサイクル活動について☆

古蔵中学校では今年度から生徒会を中心に「豊かな世界を求めて 古蔵 SDGs プロジェクト」という活動を行っています。その活動の中で、保健委員会として何に取り組めるかを考え、調べた結果、「アイシティ eco プロジェクト」という取り組みを知りました。

「アイシティ eco プロジェクト」は使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収し、空ケースの再資源化による環境保全、障がい者の自立・就労支援、(公財)日本アイバンク協会への寄付を行っています。

当たり前のように捨てられている使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収し、リサイクルすることで、地球環境を守り、多くの人役に立てるこの活動と一緒に取り組んでみたいと思い参加することにしました。

そこで、古蔵中学校の生徒のみなさん、家族の皆様にお願ひがあります。

ご家庭で出た、使い捨てコンタクトレンズの空ケースを捨てるのではなく、集めて、学校へ持ってきてほしいのです。持ってきた空ケースは各学級の回収容器に入れてください。毎月の古蔵 SDGs プロジェクトの時に各学級で集まった空ケースを保健室で回収します。ご協力よろしくお願ひします。

★ 使い捨てコンタクトレンズ空ケース回収についてのお願ひ ★

アルミシールは完全にはがし、残りのないようにしてください。

※使い捨てコンタクトレンズの空ケース以外は、回収対象外となります。

《 回収可能例 》

アルミシール、レンズの残りが無く空ケースのみの状態

