



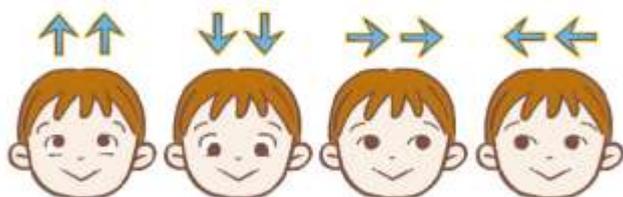
朝夕に涼しさを感じる秋がようやく訪れました。秋の虫たちの鳴き声を聞いたり澄んだ空を見上げたりすると、夏の盛り上がっていた気持ちが少し落ち着いてきますね。ただし、1日の中で気温差が大きいので体調管理には注意が必要です。衣服で温度調整をして快適に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目が疲れたときは…



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



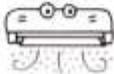
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

～アウトメディアの時間作りませんか？～

つついスマートフォンを触ってしまったりテレビをつけてしまったりする事が多くありませんか？私たちの身の回りには、メディアであふれています。意識的にメディアと離れる時間を確保することで、目を休ませてあげられるうえに、頭もすっきりするようです。

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン 

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ 

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター 

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。
ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

手洗い忘れていませんか？

昨年の秋は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症により出席停止になる人や発熱から早退する人が多くいました。

今現在、学校等欠席者・感染症情報システムによると明石市内の学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症といった疾病が少し出ているようです。

感染症の予防の基本は手洗いです。みなさんは、どんな時に手洗いをしますか？帰宅後？トイレの後？食事の前？これから流行するであろう感染症に抗うためにも、個人・学級・学校全体で感染症の予防に努めていきましょう。



10月・11月の教育相談について

現在、教育相談の予約が大変取りにくくなっています。希望がある人は、お早めに。急ぎの相談が必要な場合は、その旨も添えて教育相談の希望を伝えてください

希望者は、担任か保健室に申し出てください。秘密は守られますので、安心して利用してください。授業時間中であれば、公欠扱いになります。保護者の方も受けられます。

教育相談日程

10月 9日(水)
10月15日(火)
10月29日(火)
11月13日(水)
11月19日(火)
11月27日(水)