



10月になりました。台風発生が続き、まだ気温が高く蒸し暑い日も多いですが、夕暮れは早くなっていますね。刻一刻と秋は近づいてきているようです。今週から中間服への移行期間になり、下校時刻も、15分早くなりました。服でうまく温度調節をしながら、少しずつ秋支度をしていきましょう。

さて、夏休みから練習が始まった運動会も、本番での大成功で幕を閉じました。一人一人が主役になり、みんなの心が一つになったすばらしい運動会でした。上甕中のチーム力と底力を見せてもらいました。

大きな行事はまだまだ続きますが、引き続き、体調管理に気を付けて、心を一つに頑張り抜きましょう！

『10月10日は目の愛護DAY』

一生、目を大切にするための7つの約束



① スマホを使い過ぎない。



目の長時間の緊張はNG。

まばたきの回数が減るのもNG。

*使い過ぎていると思ったら…

- ・目をつむったり、遠くを見たりして、目を休めよう。
- ・目の周囲を、ぬれタオルで温めたり冷やしたりして、血行をよくしよう。

⑤ 紫外線をブロックする。

目の病気の原因になる紫外線は、なるべく帽子やサングラスでブロックしよう。

⑥ たばこを吸わない。

喫煙は目の病気のリスクを高めると言われています。

⑦ 眼科で定期検診を受ける。

メガネやコンタクトの度数の確認に、眼科へ定期的に行きましょう。

② 栄養をきちんととる。

特に目の健康に大切なのは、ビタミンA・B・Cやたんぱく質など。

目にいい食べもの知っていますか？



ビタミンB1、B2を
たくさん含むもの

豚肉、玄米、
牛乳、卵 など

ビタミンB1、B2は視力の
低下を防ぎ、目の機能
回復に役立ちます。

ビタミンAを
たくさん含むもの

うなぎ、にんじん、
レバー など

別名「目のビタミン」とも
いわれるビタミンAは、
目の疲労回復に
役立ちます。



ビタミンCを
たくさん含むもの

レモン、イチゴ、
ブロッコリー など

ビタミンCは目の粘膜をつ
くり、水晶体を保護する
のに役立ちます。



教室で学習しているみなさんを見ていて気になること…。

机までの距離が近い人がとても多いです。つい夢中になると、机までの距離が近くなりがちですが、姿勢が悪いと、目にも負担がかかりますし、肩こりや姿勢のゆがみにもつながりますよ。「あっ、自分だな」と思った人は、今日から姿勢を正して、気をつけていきましょう。

③ 運動をする。



④ 睡眠をたっぷりとる。



結核

という病気を知っていますか？

9/24~30 結核予防週間

結核は、1日で5人が亡くなる日本の重大な感染症です。結核患者を増やさないために必要なこと、それは、まず、結核について正しく知ることです。それが予防の第一歩。結核は、薬をきちんと飲めば治る病気ですので、怖がることはありません。詳しくは、保健室前に掲示してありますので、ぜひ立ち止って見てくださいね。

「ネット依存」になっていませんか？



【ネット依存とは…】自分にとって大切にすべきものを放り出しても、ネットやゲームの使用を優先させ、自分をコントロールできない状態。何に依存しているかはさまざまで、オンラインゲーム、動画、LINEなどのSNSやスマホゲームなどがあります。

*次の質問のうち、5項目以上のチェックが入った人は「ネット依存」の疑いがあります。

- ネットに夢中になっていると感じていますか？
- 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが度々ありましたか？
- ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたりした時、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか。
- 始めに予定していた時間よりも長い時間オンラインゲーム状態でいますか？
- ネットのために、大切な人間関係、学習時間、部活動や大会などを休んだり無駄にしたことがありますか？
- ネットのはまり具合をかくすために、家族や先生や他の人たちに対してウソをついたことがありますか？
- 問題から逃れるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

みなさんは、どうでしたか？ 「ネット依存」についての続きは、また来月号に載せます。

⑦つのまちがいをさがそう！



答えは保健室前に掲示します♪