

10月に入り、ようやく暑さが和らいできました。朝晩と日中の寒暖差が大きくなる時期ですので、気温や室温に合わせて衣類を調整し、体調不良を防ぎましょう。

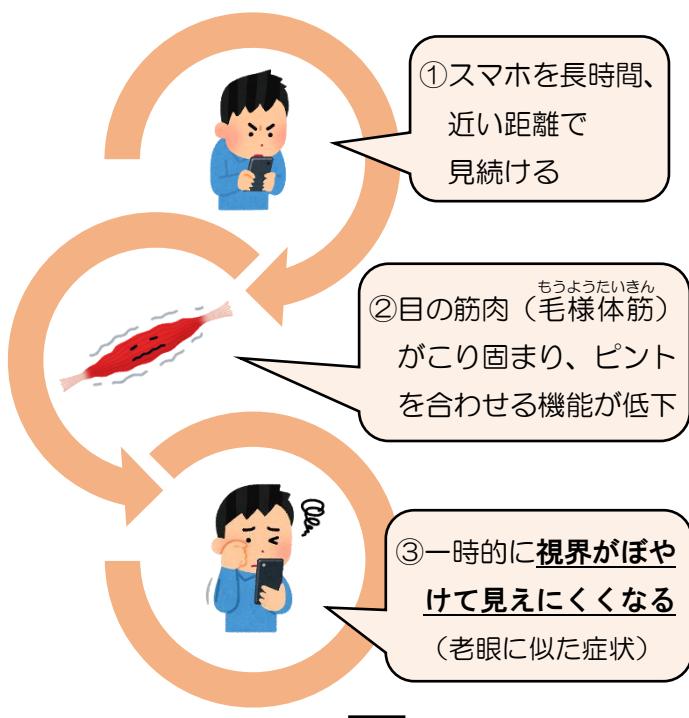
10月は校外研修や修学旅行、11月は飛香里祭や中間考査と、様々な行事が予定されています。慌ただしい日々が続くと、その分ストレスも溜まりやすくなります。悩み事があるときや心がつらくなったときは、いつでも保健室に話をしに来てください。

「スマホ老眼」に注意！



数字の10を横に倒すと、眉毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。近年、スマートフォンやタブレットを使用する機会が多くなり、目を酷使する時間も増加しているため、目の健康被害が深刻化しています。デジタル機器の正しい使い方を身につけ、目の健康を生涯にわたって守れるようにしましょう。

スマホ老眼とは



多くは目を休ませることで回復しますが、放置すると視力の低下や全身の疾患につながることも…

※現代の医学では、視力を
復活させることはできません！

スマホ老眼チェックリスト

チェック

- 寝ながらスマートフォンを見ることが多い
- スマートフォンの小さい字は、少し離すと見やすくなる
- スマートフォンを見た後、遠くを見るとぼやける
- 夕方になるとスマートフォン画面が見えにくくなる



ポイント

目に優しいスマートフォンの使い方



スマートフォンを20分見たら
遠くを見て休憩する



目とスマートフォンの距離は
30cm以上を保つ



スマートフォンを見るときは
意識的にまばたきをする



スマートフォンの文字を
大きくする

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

正解はどれ？ 薬クイズ



★右側の答えを手で隠しながら、左側の問題に答えてみましょう★

| 問題 | 答え |
|--|--|
| Q1 薬を飲むときに一緒に飲んではいけない飲み物は？ ① 水 ② 牛乳 ③ ぬるめのお湯 | ② 牛乳  牛乳やグレープフルーツジュース、カフェイン飲料などで薬を飲むと、薬の効果が強く出たり、弱く出たりすることがあります。必ず水かぬるめのお湯で飲みましょう。 |
| Q2 頭痛薬を他の人からもらってもいい？ ① もらってOK ② 市販薬ならOK ③ もらってはいけない | ③ もらってはいけない  たとえ市販薬であっても、人によってはアレルギーを引き起こす場合があります。家族や友達に薬をあげたり、もらったりすることは絶対にやめましょう。 |
| Q3 目薬をさした後の間違った行動は？ ① 何度かまばたきをする ② しばらく目を閉じておく ③ 手で目頭を押さえる <small>めがしら</small> | ① 何度かまばたきをする  まばたきをすると、薬液が目の外に流れたり、涙が分泌されて薬液が薄まったりしてしまいます。目薬をさした後は、薬液が目の外や鼻につながる管に流れていかないよう、静かに目を閉じ、手で目頭を押さえましょう。 |

「心と体の講演会」を行いました

9月26日（金）の5・6限に、外部講師の方から「デートDV」に関する講演をしていただきました。講演の内容を自分事として捉え、たくさん感想を記入してくれた生徒が多く、本当に嬉しかったです。

これからも、自分の気持ちを優しく伝える力や、違いを認め合う心を磨き続けることで、自分も相手も大切にできる大人になってほしいと思います。

