



10月になりましたがみなさん体調はいかがでしょう。朝と夜は涼しく、昼は暑いという日が多く、寒暖差に体が追いついていない人もいないのではないかと感じています。この時期は風邪を引きやすくなっています。その時の気温に合わせた服装でいられるように心がけましょう。文化祭・体育大会に向けて体調を整えよう！



10月10日は 目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。朝起きてから、夜寝るまでの間、あなたの目は常に周りから色々な情報を取り入れています。たくさん働いてくれている目を大切にできていますか？ 下にある「目にやさしい過ごし方」を参考に日々の自分の生活を振り返って改めてみましょう。

《目を守るために》

- スマホやゲームを長時間続けない
- まばたきの回数を意識して増やす
- 時々遠くを見て目を休ませる(目が疲れた時は緑を見ることが効果的です)
- 十分な睡眠をとる



勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ？



朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない