



秋分の日を過ぎると、皆さんの登校する夕方は薄暗くなり、自動車や自転車から歩行者が見えにくく、思わぬ事故の起こりやすい時間帯です。『相手から見える』工夫をしてじゅうぶん気をつけましょう。

今月は行事が盛り沢山です。体調管理、コロナウィルス等感染症の予防に気をつけ生活しましょう。

《 今月の行事予定 》

10/10(火)~13(金) 後期考査1	10/ 20(金) スポーツ大会
10/18(水) 給食講話 (4時間目)	10/ 25(水) 防災避難訓練



・10/27は十三夜です。

10月10日は目の愛護デーです

- ・夏休み前に健康診断結果について個人通知をしましたが、視力の欄が B・C・Dの人には視力について専門医(眼科医)で検査を受けるようお知らせをしました。日常生活や授業に支障はありませんか？
- ・ A (1.0 以上) ・ B (0.9~ 0.7) ・ C (0.6~ 0.4) ・ D (0.3 未満)
- ・メガネやコンタクトをしていても矯正視力がB・C・Dだと、眼が疲れたり頭痛の原因になったりすることもあります。定期的に受診し検査を受けるよう心がけましょう。
- ・コンタクトレンズは、目にレンズをいれて視力を矯正するもので、**医師の診断がなければ購入することのできない医療用具**です。普段コンタクトレンズを使ってない人がおしゃれのためにカラーコンタクトを装着することはとても危険です！トラブル(角膜炎・角膜潰瘍・結膜炎など)を未然に防ぐためにも正しく使用しましょう。



〔スマホ・タブレット等から目の健康を守るルール〕

- デジタル端末の画面を見る姿勢は、背筋を伸ばし、目線は画面に直行する角度に近づけ、画面は30cm以上離して視ましょう。
- 30分に1回は20秒以上画面から眼を離し、遠くを見るなどして眼を休めましょう。
- 眼精疲労やドライアイ対策として長時間画面を見ず、意識的にまばたきをしましょう。
- 太陽光の下で過ごす屋外活動は近視の進行抑制に効果的です。(1日2時間程度)
  - ・屋外は晴れた日の木陰でも1000ルクスの照度があります。遠くの緑を眺めたり日光を浴びて免疫力を高める**ビタミンD**を体内で作りましょう。
- 就寝1時間前からデジタル端末(スマホ・タブレット等)の使用をひかえましょう。
  - ・**メラトニン**は夜間に多く分泌されるホルモンで、眠気を誘う作用があり「**睡眠ホルモン**」とも呼ばれています。またメラトニンの分泌は光によって調節されています。デジタル端末の画面から発せられる強い光には、メラトニン分泌を抑えるとされる**ブルーライト**が含まれ、睡眠障害が心配されます。



ケガの予防



今月は、スポーツ大会があります。体育の授業でも種目の練習が始まります。ケガの予防で大切なのは普段からの心構えです！準備運動、水分補給をしっかりとケガの防止や熱中症予防に努めましょう。

◎準備運動で筋肉や腱をストレッチ ⇒ 適度な水分補給・無理をしない運動 ⇒クールダウンストレッチ

〔覚えておこう応急処置(RICE)〕

- R・・・Rest (安静) ⇒患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休めます。
- I・・・Ice (冷却) ⇒氷や冷却剤で冷やすことで内出血・炎症をおさえ腫れや痛みを軽減します。
- C・・・Compression (圧迫) ⇒伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症をおさえます。
- E・・・Elevation (高挙) ⇒心臓より高い位置に上げることで重力を利用して腫れや炎症をおさえます。

