

朝・昼・晩の気温差に注意！

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくりと取り組むのによい時期です。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。校内でも、発熱や頭痛などの症状により保健室に来室する人や、インフルエンザの報告も少しずつ増えていきますので、新型コロナウイルス感染症等を含め、基本的な感染対策を改めて徹底していきましょう。



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、目は常に周りから様々な情報を取り入れています。①物の大きさや形 ②色 ③明るさ ④遠い近いなど、私たちの目はずっと働いてくれています。つつい長時間スマホを触っていたり、夜遅くまで勉強を頑張ったりしてしまうと思いますが、たまには自分の目を労わってあげてくださいね♪

～疲れ目解消4つのケア～

① まばたき

まばたきをすると目の周りの筋肉がストレッチされるので、ドライアイ予防にもなります。意識的にまばたきをしましょう。



② 遠くを見る

遠くを見ることで毛様体筋が緩むことになるので、目の筋肉がリラックス状態になります。



③ あたためる

目の周りには交感神経から副交感神経に切り替わるスイッチがあるので、温めることでリラックスした状態にもなれます。



④ 目の運動をする

眼球を上下左右に動かしたり、ぐるぐる回したりと簡単な動きでも効果があります。但し、やりすぎは禁物。



スクールカウンセラー来校日

10月	3日(火)	17日(火)
	31日(火)	
11月	6日(月)	13日(月)
	17日(金)	21日(火)

- *日程が変更になる可能性があります。
- *1枠50分になります。
- *生徒・保護者どちらも利用可能です。
- *費用はかかりません。
- *面談の予約は担任または保健室まで♪
(保護者の方は電話でお問い合わせ下さい☆)

