

10月に入り、暑さも和らいで、秋を感じるようになりました。1日の気温差がはげしく、服装で調節し、お腹が冷えたり、かぜをひいたりしないよう気をつけましょう。保健室前に身長計と視力検査表を設置しました。思春期の今！心と体がぐ〜んと成長しています。成長するって、すごいよね。嬉しいよね。私も皆さんの成長がとっても楽しみです。

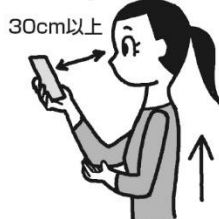
保健室前
身長計

目の愛護デー

スマホ・ゲームとの付き合い方を見直そう！

パソコンやスマホの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾く」と感じたことはありませんか？それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも！？「ドライアイ」を予防するために、次のことを注意しましょう。

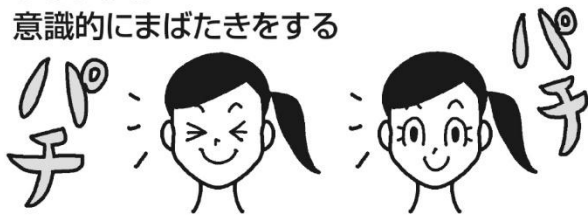
- 画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)



- 長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



- 目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



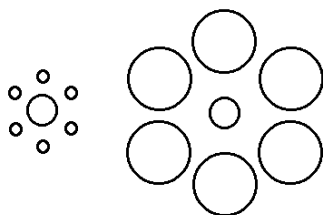
- 寝る1時間ほど前からは
使わない



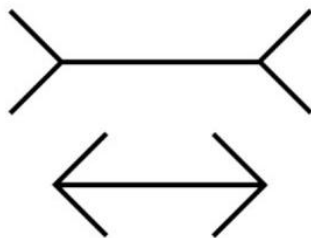
スマホ、タブレット、パソコン
などを使うときは



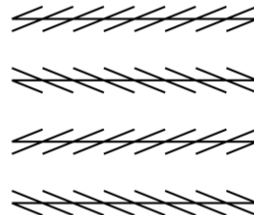
どんな風に見えるかな？目の錯覚



真ん中のまる、左側のほうが大きく見えますが実は同じ大きさです。



上下の2本の横線、上の線が長く見えますが、実は同じ長さです。



4本の直線、かたむいて見えますが、実はすべて平行です。

保健室前視力
検査

最近の視力は、
どうかな？

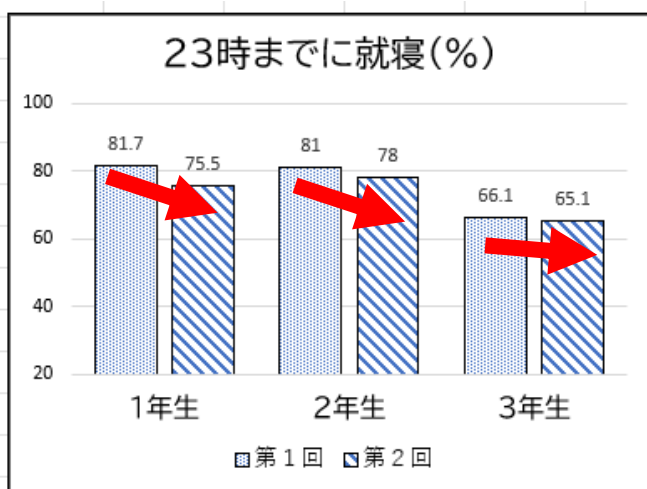
第2回 Good Life 週間の結果から就寝時刻に注目！

下のグラフは、期間中、4日以上達成できた人の割合です。残念ながら、第1回と比較すると全学年で数値が下がっています。規則正しい生活習慣は、心と体の土台です。土台がしっかりしてこそ、真和祭や音楽祭、第2回テスト、そして受験に向けて力を発揮することができます。体調管理、学習時間の確保、23時までの就寝、メディア利用2時間以内を意識しながら、今こそタイムマネジメント力を身に付け、実践していきましょう。

規則正しい生活習慣で

免疫力アップ

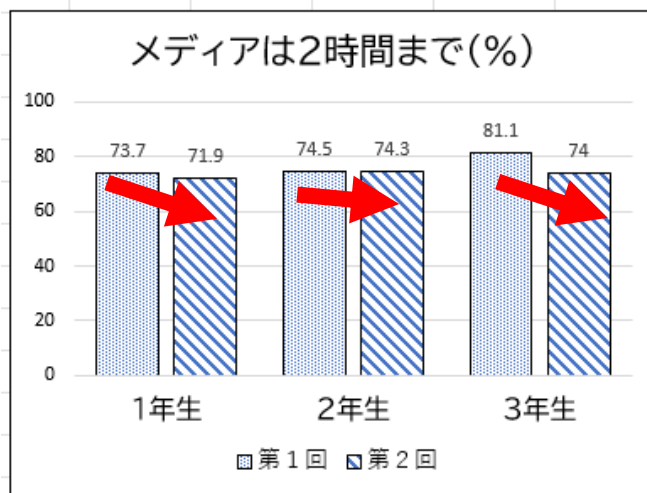
～第2回 GoodLife 週間 振り返り抜粋～



メディア関連のことがまだまだダメなので少しずつ時間を減らして、最終的には寝る1時間前にはやめ、メディア時間も2時間以下にしたいです。早寝早起きはできているので継続したいです。(1年)

自分の目標だったメディア利用時間をしっかり5日間守ることができたので良かったです。その他の項目もきちんと守ることができ、生活リズムを正すことができたので良かったです。(2年)

改善したいことは、風呂から上がった後に、すぐ勉強できるような環境にすることです(2年)



私の目標であった「11時までに寝る」というのが5日間すべて達成できたので良かったです。今後はこの習慣を続けるのにプラスして6時半までに起きることも意識していきたいです。(3年)

メディア時間を2時間以内にするために、メディアを見る時間を決めて調節したのが良かったと思います。早寝早起きをこれからも続けていくこと、メディアの利用時間を考えることを心がけたいです。(3年)

【お願い】

燕市内でもインフルエンザの流行による学級・学年閉鎖の措置が行われています。例年より、早い流行です。いつでも咳エチケット、感染予防できるようマスクを3枚カバンに入れておいてください。

マスク 3 枚

しっかり寝た方が
記憶の定着がいいよ。

いいよ。

しっかり