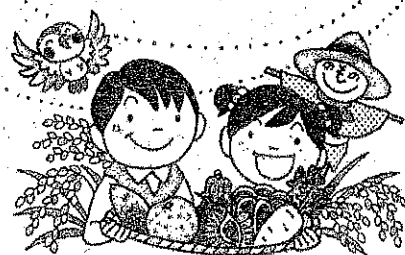




令和8年10月8日
町田市立堺中学校

秋風が心地よく、過ごしやすい季節になりましたね。
行事なども一段落して、じっくり学校生活を過ごす時です。
よく寝てよく食べて、よく動いて、実りの秋にしましょう！



体調管理 感染予防

10月は、気温差が大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも5℃位低くなります。また、晴れの日と雨の日、朝夕と昼間の気温の差も大きい日があります。

「涼しい」から「寒い」と感じる日が増えてきます。
体調の管理をしっかりとしていきます。



いま、気を付けよう！

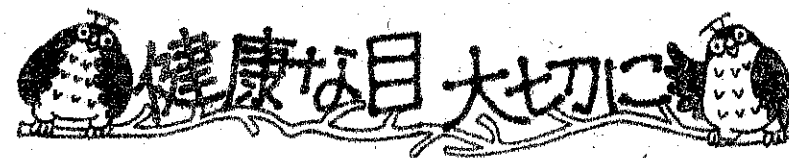
水分補給	服装の調節	‘冷え’対策
○空気が乾燥してきています。 水分でのどにうるおいを！ ○温かい飲み物でほっと一息。	○衣服で体感温度を調節する。	○‘寝冷え’ 寝具も気温にあわせて。 ○‘冷たい食べ物・飲み物’ おなか冷えないように。 ○‘汗の始末’ 汗のかきっぱなしに注意

感染症 要注意！

インフルエンザが流行しています。新型コロナウイルス感染症も注意が必要です。
感染症への注意と予防をしっかりとお願いします。

気をつけたいこと

- 手洗いをこまめに行う。
- 睡眠・食事をしっかりとって、体の抵抗力を保つ。
- 咳が出るときはマスクを着ける。
- 咳やくしゃみが出る時は、ハンカチなどで口・鼻を押さえ、他の人にかからないようにする。
- 熱っぽい・のどの痛み・咳などの症状に注意し、症状を感じたら、体温を測る。
- 登校前の健康観察はしっかり！ 早めの対応・安静に注意する。



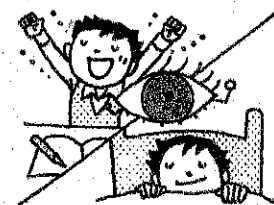
10月10日は
目の愛護Day

朝起きてから夜眠るまでの間、目は常に、まわりから多くの情報を取り入れています

○ものの大きさや形 ○色 ○明るさ ○遠い・近い などなど。

毎日いろいろとハードに働いている目を大切にしていますか？

○勉強するときの姿勢 ○テレビ・ゲーム・スマホの使用
○睡眠時間 ○前髪は目にかかっていない？



大切な目を使いすぎないように、疲れすぎないように、目にやさしい生活を心がけましょう！



こんな症状はありませんか？ チェックしてみましょう。

- ☐ 目がショボショボする ☐ ぼやけて見える ☐ 光がまぶしい
- ☐ 目やにが出る ☐ 涙が出る ☐ 目が赤くなる ☐ 目が乾く
- ☐ まぶたがピクピクする ☐ 首や肩がこる ☐ 頭が痛い・重い

☆ チェックが多くついた人は、目にやさしい生活に改善していきましょう！

目にやさしい生活

環境

- 勉強や読書のときは部屋を明るく・手もとに影をつくらない
- ノートや本に、直射日光をあてない
- 前髪を目にかけない



行動

- テレビやゲームは時間を決める
- 姿勢をよくする
- 睡眠時間を十分にとる



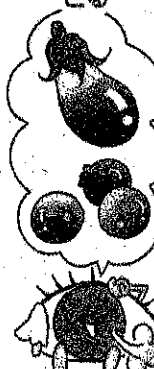
☆ 外遊びも目によい行動です。
体を動かしながら、遠くやいろいろなものを見ることは、よい効果があります。

食べ物

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！