



令和6年10月9日  
町田市立堺中学校

天高く晴れた青空が気持ちよい季節になりました。  
よく食べて体を動かして、しっかり睡眠をとって、  
秋を十分に満喫しましょう。



## これからの半年 生活と健康

今年度も折り返し、夏服から冬服へ、気候は暑さから寒さへと移り変わります。  
元気に毎日を過ごすためには、生活をどのように過ごすかになります。あなたのいまの生活はどうですか？ 確認してみましょう。



**朝ごはん、食べている？**

朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを補給します。活力・集中力に影響します。

**下着、着ている？**

これから寒さが増してきます。体の保温の基本は下着を着ること。下着が汗を吸い取り、暖かい空気の層をつくり、体が冷えるのを防いでくれますよ。

**余裕で行動している？**

朝の登校や授業の始まりに、あわてて走っていませんか？ 時間や気持ちに余裕がない時には、思わぬけがが起こることもあります…。

‘時間の意識’と‘余裕’大事ですね。

**睡眠は充分ですか？**

中学生の睡眠の目安は…  
‘授業中、眠くならない’  
‘授業に集中できる’

自分に十分な睡眠時間を確保しましょう。そのための生活時間の工夫も必要ですね。

**ハンカチ ポケットにある？**

衛生管理・感染症予防に必要なもの！せっかく持っていて、すぐに使えなくては残念…。

ハンカチはいつもポケットに！

**休日の過ごし方は？**

週初めに体調が悪いことはありませんか？ その体調不良は、休日の生活時間の乱れや過ごし方に原因があることも…。

休日を満喫することは大切です。

でも、学校生活に影響しない注意も必要ですね。



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いろいろな情報(もの大きさや形、色、明るさ、遠い近いなど)を取り入れています

毎日ハードに働いている目を大切にしているか、生活を確認してみましょう。

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！

## 目にやさしい生活を

**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

**寝るときに**

- 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! 前髪は目にかからないように
- 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

こんな症状はありませんか？ チェックしてみましょう。

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目が痛い
- 目がかすむ
- 目がかゆい
- 涙が出る
- 目が重く感じる
- 光がまぶしい
- 目がゴロゴロする
- 目やにが出る

☆ チェックが多くついた人は、眼科医に相談しましょう。

