



本格的な秋を迎え、朝晩は特に冷える日が多くなってきました。最近、習い事やスマホを見ていたなどの理由で就寝時間が遅くなり、朝方から体調不良を訴える生徒が多くなります。免疫力が下がるとかぜをひきやすくなりますので、十分な睡眠・食事についてご家庭でもご協力いただきたいと思ひます。また、食欲の秋ともいひますが、秋が旬の食材の一つにサツマイモがあります。サツマイモには便通がよくなる食物繊維や、肌によいビタミンCが豊富です。健康維持のためにもぜひ旬の食材を食事でも取り入れてみてください。

スマホ老眼になっていませんか!?

10代でも老眼と一時的に似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人が増えています。保健室でも「就寝前に長時間スマホを見ていて目の調子が悪い…」という声をよく聞きます。スマホの使い過ぎは視力低下や慢性的な眼精疲労にもつながりますので、右のチェックリストをお子様と一緒にチェックしていただき、スマートフォンやゲーム等の使い方について話し合ってもらいたいと思ひます。

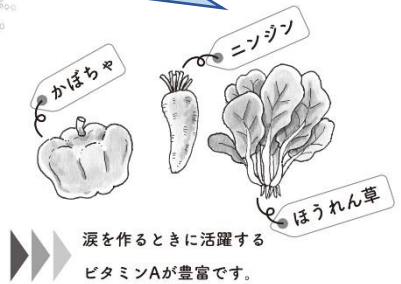
チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

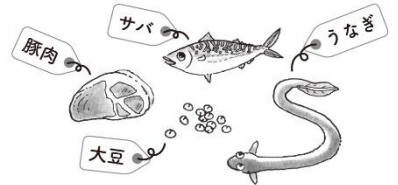


1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

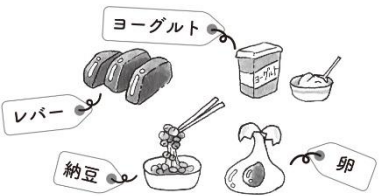
目に良い食べ物を紹介します♪



涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。



目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング



- ① **動かす**：顔を動かさないように目をぐるっと一周させるなどして目の周りの筋肉をほぐしましょう。
- ② **温める**：ホットタオルを目に当てて血流をよくしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです
- ③ **まばたきする**：意識してまばたきを増やしましょう。ギュッと閉じてパッと開く動きで、目の表面が潤い周囲の筋肉もほぐれます。

やる気スイッチが出現!

夏休み明けから、保健室前にやる気スイッチを設置しています。やる気を出したいことには、体育祭の練習・英検の勉強・新人戦・受験勉強・華秋祭の有志発表など色々な目標を書いちゃいました。

子どもたちが頑張りたいことに、健康な心身で全力で取り組めるよう、規則正しい生活習慣づくりなどを、ご家庭でもサポートしていただけたらと思ひます。



インフルエンザの予防接種について

今年は9月頃からインフルエンザが全国的に増え始めました。これから冬にかけてさらなる流行が懸念されます。予防接種を受けられる方は、早めの予約をおすすめします。

インフルエンザ予防接種 Q&A

- Q いつ受ければいいの?
- A インフルエンザの流行時期は12月~3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月~11月に接種を受けましょう。
- Q どうして毎年受けるの?
- A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。
- Q どれくらい効果があるの?
- A ワクチンを接種することで、発症を40~60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

