

かがやき 10月

少しずつ気温が下がり、秋の涼しい風が吹くようになってきました。服装の調節が必要な季節です。昼と夜の寒暖差で体調を崩さないよう、肌着や寝るときの服装を調節して体調管理に気を付けましょう。

眼が疲れていませんか？

10月10日は目の愛護デーです。まだまだ気軽に外出ができなかったり、部活動時間が短くなったりおうちで過ごす時間が増えていると同時に、スマートフォンやゲームをする時間が長くなっていないでしょうか？目の疲れのサインを確認し、目にやさしい生活を心がけましょう。

目の疲れを知らせるサイン

○目の奥が痛い

○目がかすむ・乾く

○目が赤い



目の症状以外に

○肩こり

○頭痛

○吐き気

が起きることも

目にやさしい生活ができているかチェックしましょう

- ゲームやスマホは時間を決めて休憩する
- 画面から50cm以上離れる
- よく睡眠をとり、目を休ませる
- 前髪が目に入らないようにする
- 手元に影ができない明かりで勉強する



相中祭 体育の部

10月10日(土)はいよいよ相中祭体育の部です。創作ダンスや競技種目など、皆さんの活躍を楽しみにしています。競技時間は短くても、ケガや脱水には注意が必要です。次の4つのポイントに注意して体育祭に向けて準備を進めましょう。

○しっかりと睡眠をとる

○準備体操は入念に

○こまめな水分補給

○体調が悪いときは無理をしない