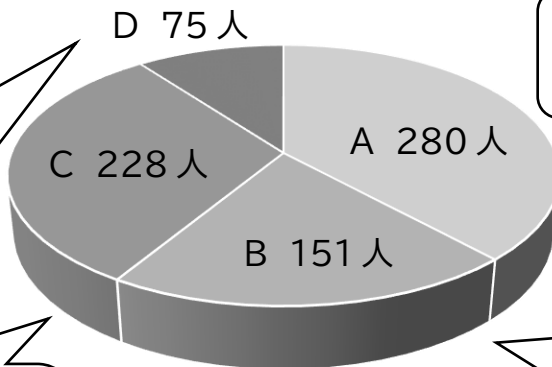


朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるようになりましたね。秋は、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋など、どんな人にも楽しみが見つけれられる季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、体調管理をしっかりに行いましょう。



松任中生徒の視力の状態 (4月の検査結果より)

※このグラフの集計は、左右の目の悪い方の視力で表しています。



1.0以上の人
黒板の字が楽に読み取れます。

0.7以上1.0未満の人
教室のどこから見ても板書が一応見える最低視力。見えるけど要注意です。

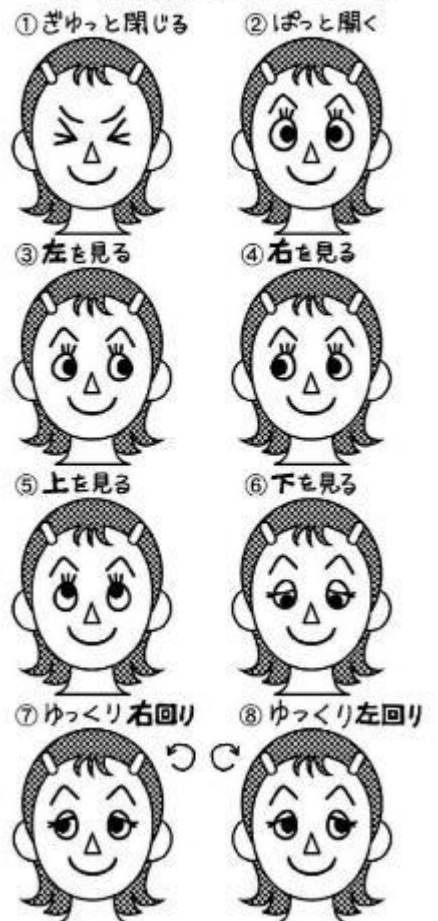
昨年度より B が増えています！

0.3未満の人
教室の最前列でも、これ以下の視力では板書が見えにくい。眼鏡の装着やレンズの調整が必要です。

0.3以上0.7未満の人
真ん中より前の席でも、小さい文字は見えにくくて、疲れします。

目の体操で疲れ目もリフレッシュ！

顔は動かさないようにして、①～⑧を数回くりかえしてみよう。



ICT 機器を正しく使おう。

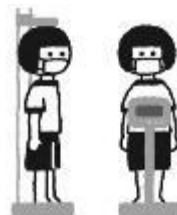
目疲れてないかな？



スマホやタブレットの見過ぎ、使い過ぎは、目が疲れたり、視力が低くなったり、体に悪い影響が出てきます。ICT 機器は学校でも家でも使う機会が多くなってきているので、上手に付き合っていくことが大切です。

秋の身体2計測 が始まります!

身長や体重の結果を見て、「伸びた!」「やせた!」「増えた!」などの声が聞こえてきます。身長が伸びる思春期は、単純に体重増加=太ったにはなりません。特に女子のやせすぎはホルモンに悪影響を与え、月経の異常を引き起こすことがあります。



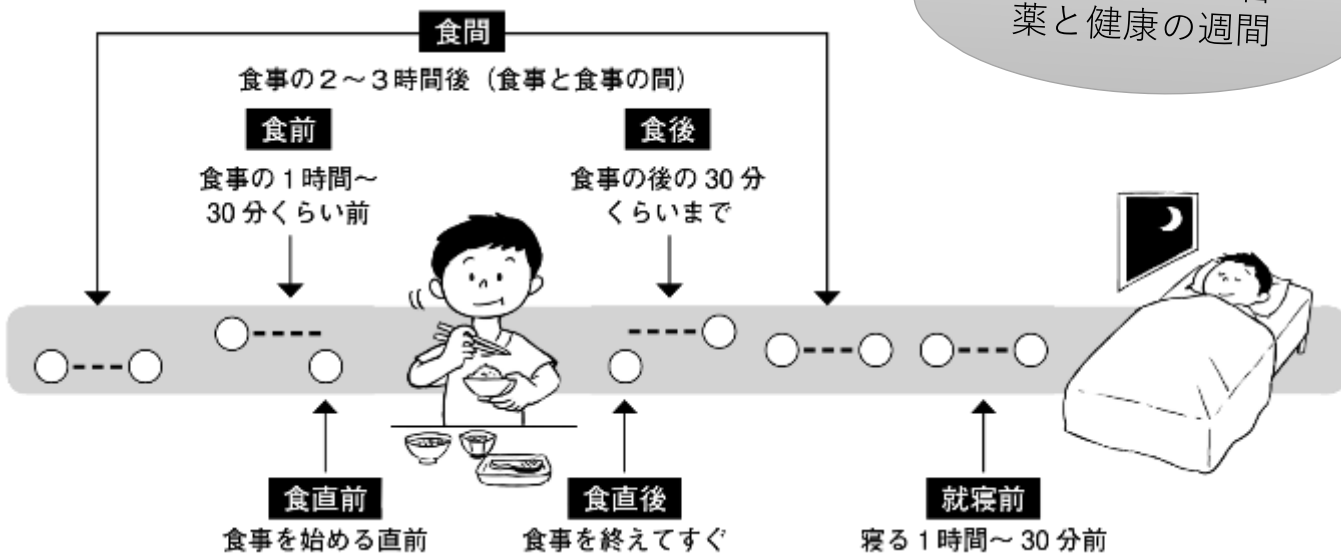
危険なダイエットに注意

食べないダイエット … 断食したり、一食抜いたり、水分だけという方法では、身体が“生きる”ために反応し、逆に脂肪は落ちにくく、筋肉はおとろえる…という結果になります。長続きするものでもなく、体調を崩すだけです。

単品ダイエット … 1日りんごだけ、海藻だけ、こんにゃくだけ…という食べ方では栄養不足を招き、病気になる抵抗力がなくなり、肌も荒れます。成長をさまたげ、骨や筋肉も落ち、骨粗しょう症（骨がスカスカになり折れやすくなる）の原因になります。

薬を飲むタイミングを守ろう

10月17~23日
薬と健康の週間



もし、飲み忘れに気がついたときは、飲むはずだった時間から、それほどたっていないときは、気づいた時点で飲みます。でも、もし次に薬を飲む時間が近いときには、飲み忘れた分は抜かします。副作用が出ることがあるので、決して2回分をまとめて飲んではいけません。

医薬品の間違った使い方 も薬物乱用になります

病院や薬局の薬だからどのように使っても安全というわけではありません。間違った使い方を繰り返せば、急性中毒や薬物依存になる危険性があります。



病気ではないのに飲む



量や回数を勝手に増やす

スポーツの秋、芸術の秋

寒暖の差が激しい時期、油断するとカゼをひくよ。

☆ 汗の始末、きれいに手洗い...

この時期の必需品! ▶▶ ハンカチ、タオル