

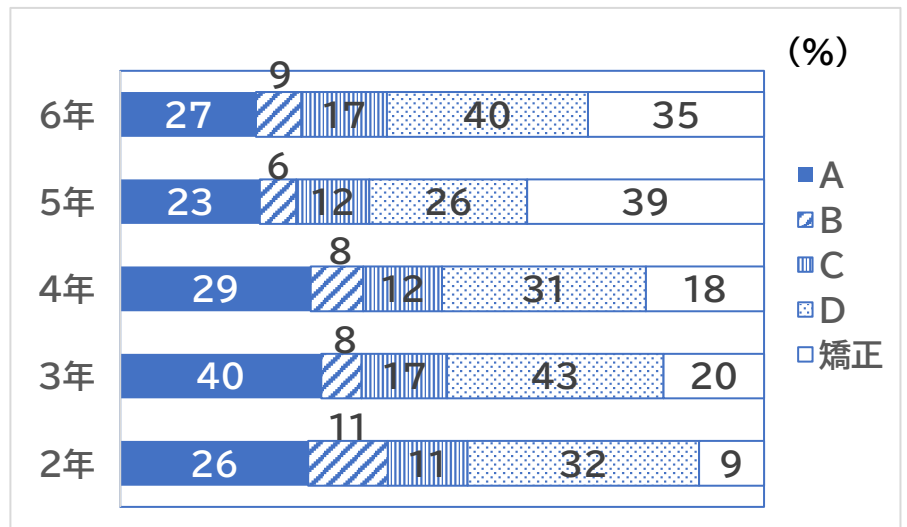
朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度ともいわれています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろ皆さんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

令和6年度 視力検査結果

4月の定期健康診断で実施した視力検査の結果です。

全学年、裸眼視力がB以下(1.0未満)の生徒が裸眼視力A(1.0以上)の生徒に比べ多いことが分かります。

視力検査の結果がB～Dの人は早めに受診しましょう。



目

ポイント

に優しい生活の

- ✿ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✿ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✿ 目の健康にはごはんも大切。
バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✿ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

感染症を予防しましょう



これからの季節、手洗い・換気をして感染症予防に努めましょう。

◆◆◆◆◆ 手洗い忘れていませんか? ◆◆◆◆◆

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。