

心も豊かな秋に

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋はいろいろな形容詞の

つく季節。気候がおだやかで過ごしやすいので、何をするのにも良いということなのでしょう。春に種をまいた作物が収穫の時を迎えるので、「実りの秋」とも言いますね。おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。身体をたくさん動かして、旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがて近づいてくる寒い季節にそなえましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れないください。



10月10日は“目の愛護デー”



このグラフは上中生の視力の実態です。あなたはどこに当てはまるでしょう？

私たちの得る情報の約80%は「目」から入ってくると言われています。大切な情報の入り口である「目」の健康を意識して生活していますか？パソコン・スマホ・携帯ゲーム機など近くの物を見る生活になっていませんか？

直撃インタビュー！

今年も上中でメガネやコンタクトをつけている先生方にインタビューを試みました！

Q1 視力が落ちたのはいつ頃？ Q2 不便な点 Q3 上中生へメッセージ

栢山先生 Q1 → 中1から。暗いところで漫画を読んでいた。つむぎたくが好きだった。もちろん勉強もがんばった。メガネ・ハードコンタ外併用。
Q2 → コンタ外レンズは管理が大変。臨海学校も外れないか心配だった。
Q3 → 視力が落ちて、見えることのありがたさが分かった。ゲーム・スマホやりすぎはダメよ！

本間先生 Q1 → 中3からメガネ。高1の秋からコンタ外。パソコンでメールのやり取りをかなりやっていたからかな？サッカー少年だったんだけど。
Q2 → 運動するときとはとにかく不便！秋になって日が落ちるのが早くなると途端にボールが見えなくなり、危険。目が疲れやすい。お金もかかる。
Q3 → スマホの使い過ぎに注意しよう！



松田先生 Q1 → 小5あたりからだんだん視力が落ちた。本が好きで、文庫本を図書館から借りて、あまり明るくないところで読んでいた。大学でパソコンを使うようになり一気に視力が落ちた。
Q2 → メガネがないと不自由。自転車に乗っているとき危険。
Q3 → 暗いところでスマホ・パソコン・ゲームの画面の見過ぎはやめよう！