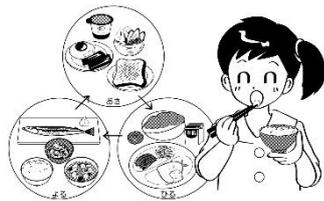


風邪が増えてきています・・・

2学期に入って1カ月がたち、疲れがたまってきたり、気候も涼しくなってきたりしているせい、風邪を引く生徒が目立ってきました。わずかですが、感染症の報告も受けています。2学期は、修学旅行、校外学習、職場体験、合唱コンクール・・・など、行事が盛りだくさん。毎日の生活を元気に過ごすためには、食べること、眠ること、調節をすることがとても大切です。これら3つを意識して、体調を崩さないようにしましょう。

3食しっかり食べよう



睡眠をとろう



気温に合わせて衣服の調節



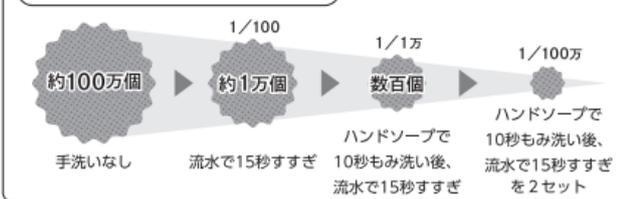
予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをする事で、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

● 洗い残しやすい部分



10月10日は目の愛護デー

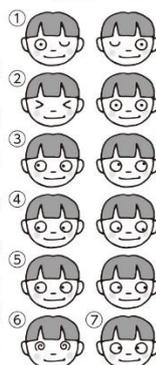
スマホを見たり、ノートを見たりするなど、近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと、目が疲れてしまいます。目の疲れを和らげる方法を紹介します。やってみましょう!



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイंक・・・・・・・・・・10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く・・・・・・3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る・・・・・・各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る・・・・・・各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る・・・・・・各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。