



2学期も1ヶ月が過ぎました。毎日マスクをつけたり、消毒をしたり、体温を測ったり・・・我慢を押しつけて申し訳ない気持ちと、現状を理解して協力できる皆さんを素敵に思う気持ちでいっぱいです。

朝方や夜は涼しくなってきました。体調管理をしてください。



緊急事態宣言は解除されますが、

- 1 登校するまでに検温をする
- 2 体調が悪ければ学校に連絡をして休む

- ① 3密をさける  
( ⇒集まらない・距離をとる・換気をする )
- ② 石けんを使った手洗いをする
- ③ マスクを着ける、咳エチケットを守る
- ④ 栄養と水分をしっかりとる
- ⑤ 食事は向かい合わずに静かにとる

引き続き感染防止の取組にご協力をよろしくお願いいたします。



## 医薬品 正しく使ってください

- 水かぬるま湯で飲む
- 決められた時間に飲む
- 飲む量を守る
- 正しく保管する
- 人にあげたりもらったりしない

## 10月10日 あいご 目の愛護デー

次のことに当てはまる人はいませんか？



遠くをながめたり、暖めたり、早く寝て目を休めたりして、自分の目を愛して護ってくださいね。

また、コンタクトレンズを使っている人は、使用方法を守って使用してください。



### 10代でも老眼!?

**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

**ピ** ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

**目** は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

**スマホやゲームをするときは**

- 画面と目を近づけすぎない
- とまどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める

