

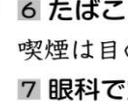
暑さも一段落し、涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるから。夏には暑くてやる気が出なかったことも、はかどるかもしれませんね。

雨が降った時に。。

秋雨前線や台風の影響で雨の日が多くなりました。そんな日には何人か、保健室に「タオルを貸してください。」と来室します。しかし、特に2、3年生の中にはきちんと「雨だから。」とタオル持参の生徒もいます。そういった生徒は自己管理がきちんとできているのだな、と感心します。雨に濡れて体調を崩しては大変。これから雪の季節もやってきます。悪天候の日はタオル！それが習慣化するといいですね。

10月10日は目の愛護デー

一生、目を大切にするための7つの約束

-  **1 スマホを使いすぎない**
目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG
-  **2 栄養をきちんととる**
特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など
-  **3 運動をする**
-  **4 睡眠をたっぷりとる**
-  **5 紫外線をブロックする**
目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック
- 6 たばこはすわない**
喫煙は目の病気のリスクを高める
- 7 眼科で定期健診**
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

知ってる? カラコンも医療機器

- か×で答えましょう
- ◆度が合わないカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
 - ◆視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
 - ◆昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫
- 答えはすべて×。度なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が問題になっています。正しく使えないならつけない。おしゃれと目の健康、どちらが大事?

学校ではもちろん使用禁止です

目にいい生活をしていますか？スマホの使いすぎなども心配ですが、コンタクトレンズの使用についても心配な面が多々見受けられます。後日コンタクトレンズについての資料を配付しますので、よく読んで正しく使用しましょう。