



朝と夕方は涼しくなりだんだんと過ごしやすくなってきましたね。でもまだまだ昼は暑く、温度差が激しい時期です。体調を崩しやすい時期でもあります。また、これから行事も予定されていて、疲れもたまりやすくなると思います。しっかりと体と心を休ませて後期も元気に過ごしましょう！

## 目の愛護デーに考えて ほしい目の健康

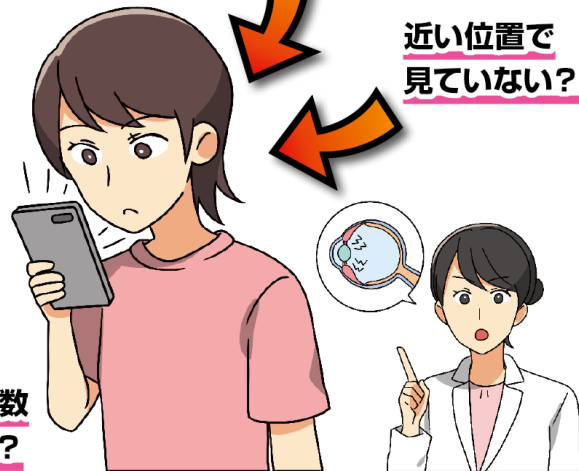
みなさんは、毎日タブレットやスマホなど、近くの距離で物を見ることが多い生活をしています。そして、集中するあまり、目の健康によくない行動をしてしまっていないでしょうか。

暗い場所で光る画面を見ていない？

近い位置で見えていない？

まばたきの回数減っていない？

10月10日は  
目の愛護デー！



## 涙の働き

① 消毒作用がある

⑤ 感情を表す

② まぶたと角膜の潤滑油

③ 角膜に酸素や栄養を運ぶ

④ 異物を洗い流す

涙はまばたきで運ばれているよ！

私たちはふつう、1分間に20~30回ほどまばたきをしています。しかし、スマホなどの画面を集中して見る機会が増えたことで、まばたきの回数が減り、ドライアイの人が増えているといわれています。



## 視力検査を実施します！！

対象：全生徒 時間：昼休み 場所：保健室

★日程は学級ごとに割り振り、後日お知らせします。  
★メガネやコンタクトを使用している人は、忘れずに。



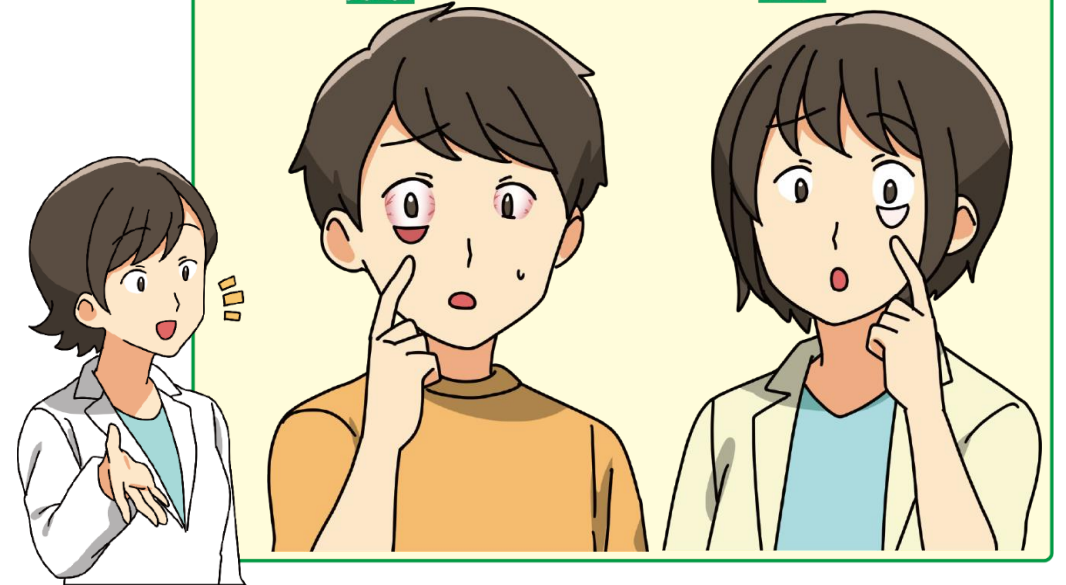
三角中の健康課題の一つに、視力の低下があります。昨年から急激に視力が低下している生徒がたくさんいました。4月の検診結果がCやDでまだ受診していない人、4月より今回の検査結果が下がった人、最近見えづらいなと感じる人は、早めに眼科を受診しましょう。

## あっかんべーで 目の健康をチェック！

まぶたの裏の色がきれいなピンク色だと健康な証拠！でもそれ以外だったら要注意かも。

まぶたの裏の色が  
**真っ赤**

まぶたの裏の色が  
**真っ白**



★ 10月のスクールカウンセラー来校日は**3(火)**、**26日(木)**です。

\*相談したい人は、担任の先生または保健室まで連絡してください。