



日中汗ばむ日もありますが、朝晩は気温が下がり、冷え込むようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、身体が冷えないように服装を調整し、秋を元気に過ごせるようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症はまだまだ流行していますし、徐々にインフルエンザなど他の感染症も流行し始めてきます。引き続き、手洗いや換気などの感染症対策を心がけ、健康管理をしっかり行っていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

最近、スマホやタブレットの長時間使用による、子どもの近視の増加が問題になっています。「目の愛護デー」のこの機会に、目を大切にする方法や近視予防のための方法を確認しよう！

屋外活動を増やす。



いちばんのオススメ！

いつも正しい姿勢で。



画面と目は 30cm 以上離そう！

子どもの近視が急増！

近視予防のために、
やってほしいこと…

時々、遠くをながめる。



画面から目を離す時間を作ろう！

明るい部屋で。



手元だけじゃなく、部屋全体を明るく！

ストレートネックになっていませんか？

首や肩のこり、背中のかたまり、腕のしびれが気になっていませんか？ それはストレートネックの症状かも！？
ストレートネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。例えば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態であると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。



【10月のSC来校日】※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

4日(金) 25日(金) 12:00~17:00 11日(金) 10:00~17:00