



令和8年10月1日
伊根町立伊根中学校

★10月の来校予定日

スクールカウンセラー: 10/2, 16, 30

まなび・生活アドバイザー: 10/1

心の居場所サポーター: 10/7, 21, 28

10月になり暑さが和らぎ、秋を感じられるようになりました。
1日の中で寒暖差があります。服装等で調節し、お腹が冷えたり、
風邪をひいたりしないように気を付けましょう。

また、10月は文化祭、駅伝競走大会、新人総合体育大会があります。学習、スポーツに全力で取り組んでいきましょう。

10月10日は **目** の愛護デー **目** にやさしい生活を!

「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くのピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人がいると言われています。

スマホ老眼 に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

治すのは自分!



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思いませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力がいっぱい戦えるように助けてあげましょう。



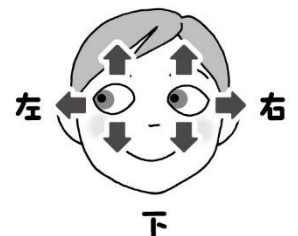
疲れ目かも?

そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



上



- ☒ 次の方向を見る前に
一度視線を正面に戻す
- ☒ 顔を動かさず、
ゆっくりと呼吸をしながら