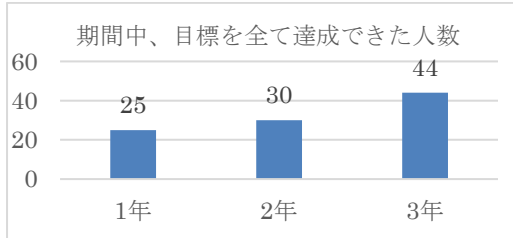


10月10日は目の愛護デーです。中間考査期間に、全校でメディアコントロール作戦を実施しました。普段のメディアの使い方に改善点が必要な人も多かったように思います。今回から学習時間を記入する欄も増やしました。メディアの時間を減らし、学習時間を増やすことができたでしょうか。テスト期間以外にも意識できるといいですね。



あと少しでパーフェクトになる人も多くいました。  
時間を有効に使えていましたか？これからも、時間を決めてメディアを利用するようにしていきましょう。



## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

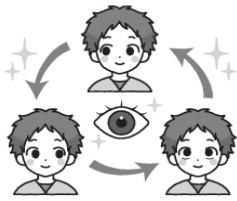
スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



スマホ等、小さなメディア機器を近くで見続けることで目の筋肉に負担がかかり固まってしまうことで目のピントが合わせにくくなる状態です。年をとると目の筋肉が衰えてになってしまう「老眼」が、スマホ等が原因で同じ症状になることがあります。それを「スマホ老眼」というそうです。

### 目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



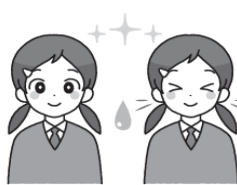
### 遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める

ホットタオルなどを目に当てて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



## 合唱コンクールの練習が始まりました

秋は気温が下がり、空気が乾燥する季節のため、肌やのどが乾燥します。合唱コンクールに向け、特にのどに良い食品を紹介します。

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 大根 | 殺菌・消炎効果があり、のどの痛みや乾燥による咳、痰を和らげる         |
| 梨  | 水分が多く、のどを潤す 食物繊維 やビタミンCも含まれている         |
| 山芋 | 体を潤す作用があり、肺や肌の乾燥に効果的<br>疲れや食欲不振にも効果がある |



「食欲の秋」とも言われるほど、秋はおいしい食材が豊富な季節です。ビタミンCやビタミンAが豊富な食材をとることで、のどの健康をサポートできます。食事のほかにも、定期的に水やお茶を飲み、喉を潤しましょう。合唱コンクールまであと10日です。合唱でのどをよく使うと、のどの粘膜が荒れやすくなり、感染症にかかりやすくなります。感染症対策（手洗い・換気・水分補給）をしっかり行い、クラス全員で素敵なハーモニーを作ってください。

