



球技大会



10月に入り、肌寒い日が多くなってきました。この時期は一日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。球技大会や修学旅行、学年レクリエーションに万全の状態に参加できるよう、体調管理を行っていきましょう。

10月10日 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやパソコンなどの液晶画面の光（ブルーライト）が目へ悪影響を及ぼすことが心配されています。普段の生活を振り返って目の健康を守りましょう。



IT眼症になっていませんか？

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使用したり、体にとって良くない使い方をしていることによる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

IT眼症の症状

目

- 目が重たい
- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が乾く（ドライアイ）

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

心

- イライラする
- 不安感
- 気分が沈む
- さまざまな心の病気にも...

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心に良くない影響があると言われています。

目にやさしい生活をしよう

- テレビやパソコンの画面に近づきすぎない。
スマホやパソコンを使用する際は、画面と目を30cm以上離す。
- 30分に1回は目を休ませる。 ■睡眠をしっかりととり、目を休ませる。
- 姿勢に気を付けて生活する。 ■前髪は目にかからないようにする。 ■暗いところで作業しない。



球技大会にむけて放課後や休日に練習をしたクラスもあるそうですね。これまでの練習の成果を発揮できるよう、以下のことに注意してください。

1. 体調を整えておく

- ・前日は早く寝て十分な睡眠をとる。
- ・当日は朝ご飯をきちんと食べる。

2. けがを防ぐために

手足の爪は短く切っておきましょう。一人ひとりがけがをしないように意識することが大切です。

3. 汗をかいたら

こまめに水分補給をしましょう。当日はスポーツドリンクなど水分を多めに用意してください。かいた汗はそのままにせず、タオルでしっかりふきとりましょう。

4. 体調が悪いときは

- ・無理をせず先生や保健室に相談する。
- ・風邪症状等がある場合は、咳エチケットや試合以外の場面でのマスク着用などを心がける。

爪を切りましょう!!!

昨年度の球技大会では、「爪が折れた」「対戦相手の爪が刺さって出血した」「対戦相手に爪で引っ掻かれた」という怪我が多数発生しました。せっかくの球技大会で他の人を傷つけてしまうことがないように、爪を短く切って整えましょう。

～爪切りのポイント～

- 指を真横から見たときに、爪と指の長さが同じになるように切る。
- 指の長さに合わせて切ると爪の白い部分がなくなってしまう人は、白い部分を少し残して切る。
- 手を握った時に、手のひらにあたる爪が気にならない程度に整える。

10・11月のスクールカウンセラー来校日

- 10月：5日（木）、10日（月）、30日（月）
- 11月：6日（月）、15日（水）、29日（水）