

暑い日が続いていましたが、ようやく涼しくなり始めました。この時期は1日を通して気温差があり、体調を崩しやすくなります。インフルエンザも冬にかけて流行ってくる時期でもあります。受験や部活の大会など大事な行事を控えている生徒も多いと思うので、しっかり体調管理を心がけ、元気に過ごしましょう。



10月10日は、何の日？

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレット、気づいたら使いすぎていませんか？
しっかり正しく使用しないと、目が疲れたり、近視の原因にもなります。
大切な目を守るために、7個のポイントを覚えておこう！

✓ 良い姿勢で

目から30cm以上離して、30分に1回は目を休ませよう！

✓ 長時間見ない

✓ 遠くを見て目を休める

窓の外の景色や、遠くの山の緑を見るようにしましょう！

✓ 適度な運動を

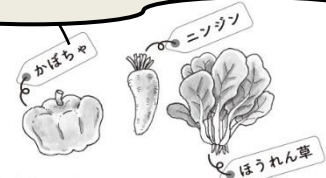
✓ 目に良い食べ物をとろう

✓ 寝る前は見ない

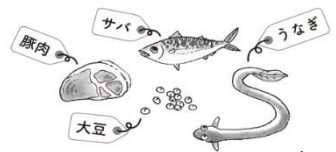
画面からでる光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。
寝る1時間前には画面を見ないようにしよう！

✓ 睡眠は十分に

~目に良い食べ物~



▶▶▶ 涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



▶▶▶ 視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。



▶▶▶ 目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。

カウンセリングの紹介



- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室に相談してください。
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時を決定します。
- 1回の相談時間は、基本的に45分です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容は守られます。

今後のカウンセリング

10/25(水), 11/9(木), 12/21(木)

カウンセラー：丸内 弥生先生

時間：13:15~16:15

相談場所：大島高校 教育相談室（管理棟4階）