



令和3年10月4日  
さくらの学び舎  
世田谷区立桜丘中学校  
保健室

2学期が始まって1か月が経ちました。気が付いたらもう秋ですね。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？好きなことをとことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり、その先にはきっとわくわくする出会いが待っていますよ♡

10月10日は目の愛護デーです。オンライン授業を受ける機会も増え、今まで以上に長時間スマホやタブレットを見ることが多い日々だと思います。普段の生活を振り返り、目の健康について考えてみましょう。

勉強するときに

- チェンジ！ 背筋はまっすぐ
- チェンジ！ 手もとに影をつくらない
- チェンジ！ ノートと机は近づけすぎない
- チェンジ！ 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ！ いすに深く腰かける

どこをチエンジ？

# 日にやさしい過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

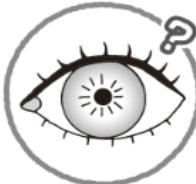
寝るときに

- チェンジ！ 前髪は目にかかるないように
- チェンジ！ 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ！ 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ！ 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない



## 目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えがつながっているよ！

|   |   |      |   |   |
|---|---|------|---|---|
|   | ① | スタート |   | ② |
| し |   | ゴール  |   | ⑤ |
| が |   |      | ⑦ | ③ |
|   | ④ |      |   | よ |
|   |   | ↑    | ← |   |



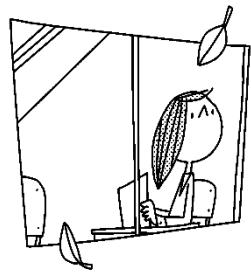
## クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたる役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○機器。買うときは眼科受診を。

- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞と、明るさを感じる桿体細胞がある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。



厳しかった暑さもようやくおさまってきましたね。朝晩は涼しくなり、風邪をひく等体調を崩す人が多い時期です。10月になると【衣替え】で秋～冬向きの服に変わっていますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをおまめに調節してほしいと思います。脱ぎ着しやすい服をうまく使って、1日の中でも変わる『暑い』『ちょうどいい』『涼しい』に合わせていきましょう☆



10月17日～23日は『薬と健康の週間』です。最近はスーパー・コンビニ等でも販売され、薬が身近で手軽な印象が増してきたように思います。また、サプリメントや栄養ドリンク、エナジードリンク（レッドブルやモンスター等）も中学生にとっても身近なものとなっています。薬は一人ひとりの病気の状態に合わせて使う必要があります。だから、保健室で飲み薬を渡すことはしていません。また、用法用量を守って飲むことがとても大切です。

