

10月になり、いつの間にか北京は肌寒くなってきましたね。急な気温の変化により、体調をくずしやすい時期となっています。寒い日はセーターや上着などを着て、自分で体温調節ができるといいですね。「秋」といえば、読書や食欲、ハロウィンなどが連想されますね。季節の旬な食材を使い、お家イベントを楽しんだり、お出かけするのもいいですね。



～目を大切にしましょう～



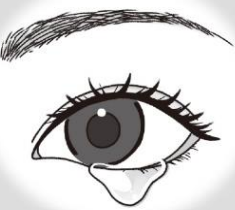
【目を守る身体の仕組み】

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします



まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります

体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう!

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



スマホやタブレットをつかうときは…

- 画面と目を 30 cm以上はなす
- 30分に1度休憩をする
- まばたきをすれずに



近すぎませんか?

<怒り・イライラのコントロールをしてみよう>

新しい環境や、勉強やスポーツでうまくいかない時にイライラしたりしませんか。大人だけでなく子どもも、環境の変化や人間関係でストレスもたまりやすいです。これからの成長の一つとして、怒りのコントロールも身につけられるといいですね。

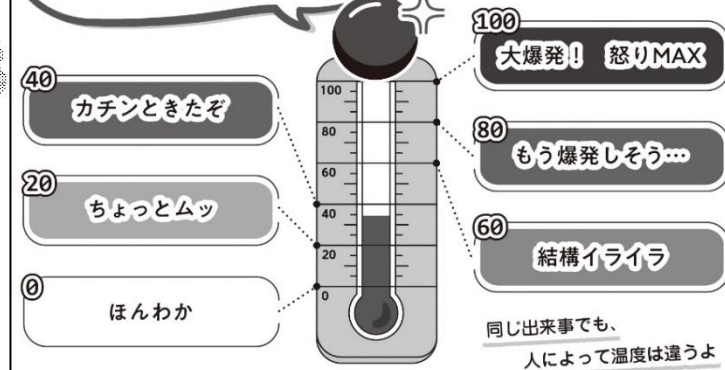
イライラとしたときの **クールダウン**

- そ** の場を離れる
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。
- 数** をかぞえる
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。
- 体** をゆるめる
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

ゆっくり呼吸をする
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



「色覚の検査」のお知らせ

先天性の色覚異常は、男子の約5% (20人に1人)、女子は約0.2% (500人に1人) の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。ただし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

色覚異常は本人や保護者が気が付かないことが多々あります。現在、治療方法はないものの、授業を受けることや、職業・進路選択に当たり、自分自身の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

本校では、希望者を対象とした色覚の検査を実施することとしました。色覚についての特徴を知りたい、気になることがある人は以下の通りお申し込みください。

申し込み期間：11月10日(金)まで

申し込み方法：保護者の方から各学級担任に「色覚の検査を希望する」とご連絡ください。

実施期間：11月中(申し込み人数に応じて変動する可能性があります。)

結果通知：紙面にて個別に通知します。

※学校での検査はスクリーニングです。