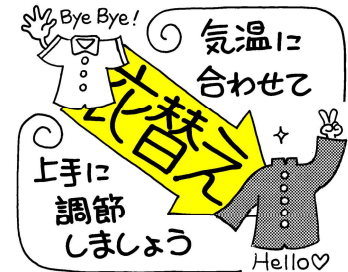




衣替えの時期になりました。季節の変わり目は、朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすいです。また、これから季節は秋から冬に向かい、気温も低くなり、風邪の流行シーズンを迎えます。これまで通り、感染予防対策を続け、本格的な風邪シーズンに今のうちから備えましょう。



★夜は早く寝て睡眠を十分にとりましょう★

寝る前に
食べない



満腹だと寝付きが悪かったり、眠りが浅くなる場合があります。

ゲームは
遅くまで
やらない



テレビを見たりゲームをしたりすると脳が興奮して眠れなくなります。

同じ時間に
寝る



睡眠習慣が生活習慣の基本になります。

静かな音楽を流す



寝るとき静かな音楽などを流すのも効果的。

暗くする



ぐっすり眠るために部屋を暗くしよう。

寝る直前は
熱いお風呂に
入らない



寝る前に入るお風呂はぬるめにしよう。

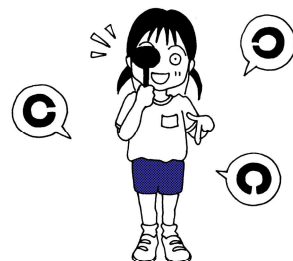
睡眠が少ないと・・・

- ◆ 体の免疫機能が低下する(病気にかかりやすくなる)
- ◆ 運動(活動)意欲が低下し、疲れやすくなる(日中、元気に過ごせない)
- ◆ 体を回復する機能が低下する(体の成長や細胞を再生させる力が低下する)
- ◆ 気持ちが不安定になり、注意力が低下する(事故の危険が高くなる)
- ◆ 脳の疲れが回復しない(記憶力や学習能力に影響する)
- ◆ 太りやすくなる(起きているときのエネルギー消費が低下して、エネルギーが蓄えられやすくなる)

十分な睡眠は健康管理の基本です！

10月10日は目の愛護デー

視力検査の結果、メガネやコンタクトレンズを使用していない人ではB（0.7）以下、メガネやコンタクトレンズを使用している人ではC（0.3）以下で、受診カードを発行しています。教室での学習に必要な最低限の視力はB（0.7）です。カードをもらった人はもちろん、もらわなかった人も遠くが見えにくいと感じたら、早めに眼科で診察を受けましょう。



<結果別アドバイス>

◆視力に大きな左右差があった人へ

片方はAなのに、もう片方はCやDだった人がいます。視力に左右差がある場合は、よい方の目で遠くを見て、悪い方で近くを見るという不同視の状態になります。物を見るときは両方の目で見るので、左右差があっても意外に不都合さは感じにくいようです。

しかし不同視は、放置していると目の疲れや肩こり、頭痛など様々な症状を引き起こしたり、よい方の目に負担がかかって、よい方の視力が低下したりします。早めに眼科医の診察を受けましょう。

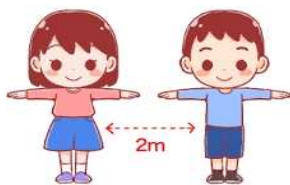
◆メガネやコンタクトレンズを使用している人へ

メガネやコンタクトレンズを使用するときは、眼科医に「処方せん」を書いてもらう必要があります。見えにくさや不都合さを感じたら、自分に合った度数を決めてもらいましょう。コンタクトレンズは医療用具なので、視力が下がっていても定期検査を受けましょう。

メガネ・コンタクトレンズをつくるとき
まずは眼科へ行きましょう



感染症予防行動を続けよう！



人との距離



マスク



手洗い



睡眠・栄養