

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋・・・秋はたくさんの楽しみがありますね。みなさんはどんな秋を過ごしていますか？

益子中学校では10月にスポーツ大会と聖が丘祭を実施します。様々な活動を通して、健康な体と心を育てていきましょう。

## 目の愛護デー♡ 大切な目 普段からアイしてあげてね

### ☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう！

### メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

### 勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！

### 積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

蒸したタオルなど

## 電子機器と目の距離を見直そう

- ★テレビ 2m
- ★パソコン 40～50cm
- ★スマホ・ゲーム 30～40cm



必要な距離を保つことで、目の疲れを軽減させることができます。  
とくに、寝転がったままスマホやゲームをしている人は要注意です！

電子機器と目の距離が近いことで、目が疲れやすくなります。目が疲れると体の様々な部分に不調が起きやすくなります。中学生でも肩こりやそれに伴う頭痛・吐き気、疲れやすく集中力が続かないなどの影響が起きていると報告されています。あなたにもそんな症状はありませんか？

# スポーツ大会に備えよう！！

今年は運動会が中止となり、10月8日(木)にスポーツ大会が開催されます。体育の授業では熱の入ったソーラン節のかけ声が聞こえ、昼休みにはリレーの練習をしたりと、みなさんの気合いが感じられます。当日はもっと盛り上がるだろうと、今からとても楽しみです。だからこそ、当日100%のパフォーマンスが披露できるよう、事前の準備は入念にしましょう！！

## ①足に合った靴で参加しよう

- ・はき慣れた、生地が柔らかい靴を準備する。
- ・つま先に5mmほどのゆとりがある。
- ・柔らかく、クッション性のある靴底にする。



★新品の靴では靴擦れを起こやすく、はき続けた靴は靴底がすり減って滑りやすくなっています。

## ②自分の体力を正しく理解しよう

- ・コロナウイルス感染症に伴う臨時休校や部活動の内容の変更などで、想像以上に体力や筋力が衰えています。
- ・頭では「まだまだ行ける！」と思っても、実際に体がついて行かず、大けがにつながる危険性があります。昼休みの外遊びや体育の授業で今の体力を確認しましょう。



そして、練習の時から活動前の準備運動・活動後の整理運動を十分に行いましょう。筋肉をほぐすことが、一番のけが防止です！！

保護者の皆様・生徒のみなさんへ

季節性インフルエンザ予防接種について



各医療機関で、10月の中旬頃からインフルエンザワクチンの予防接種が開始されます。今年は、新型コロナウイルスが蔓延しており、同時に2種類のウイルスに感染するリスクも高くなっています。今年のインフルエンザワクチンは、過去5年間で最大量の約6300万人分準備されており、厚生労働省からも接種を推奨されています。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザを区別するためにも、積極的な接種をご検討ください。

## ★接種時の注意点★

- ・体質により接種できない場合があります。過去、予防接種後に強い副反応が出たことがある場合や卵アレルギーがある場合は、医療機関に相談しましょう。
- ・接種の前に、医療機関に電話で問い合わせましょう。事前予約が必要な場合があります。
- ・家族全員で接種しましょう。感染リスクが高い人のみが接種するのでは、家庭内感染は防げません。
- ・予防接種は、完全に感染及び発症を防ぐものではありません。感染した際に発症しない、もしくは重症化しないという効果があります。また、接種時の体調などによって、副反応が出ることがあります。

○益子町では、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。1歳～64歳までの方は、1回あたり2,000円の助成を受けられます。(詳しくは益子町ホームページをご覧ください)

**手洗い・うがい、マスクの着用、人混みを避けるなど、基本の予防活動は継続しよう！！**