



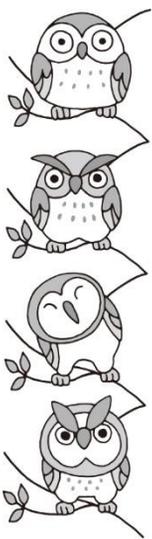
朝夕もめっきり涼しくなり、いよいよ秋本番。実りの秋。

新型コロナウイルス感染症が収束に向かうために、一人一人が感染防止を心掛けながら協力して生活していきましょう。まず家を出る前に検温し、健康観察カードに記入し登校。そして昇降口でサーマルカメラでの体温測定を受けて、学校での生活がスタートします。

引き続きマスクを着用し、給食などのマスクを外す場面での会話はしないようにしましょう。

体調が悪いとき、発熱、家族に発熱者がいるときなどは、ご家庭で様子を見るようにお願いします。その際は学校にお知らせください。なお新型コロナワクチン接種のため、欠席もしくは遅刻や早退をする場合もお知らせください。これらは出席停止等扱いとなります。

学校で体調不良になったときは、緊急連絡先にお知らせしています。連絡が取れるようにお子様とも話し合っておいていただけるようお願いいたします。連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。



元気に過ごす ポイント 3 つ

たっぷり栄養  
好き嫌いはしていませんか？

しっかり運動  
外で体を動かしましたか？

くつろぎ睡眠  
早寝早起きできていますか？

★水道の蛇口は下向きに★

上を向けたままでいると、蛇口の中に水がたまって衛生的ではありません。

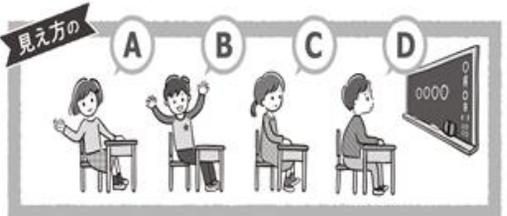
ぶつかったときには、大げがにつながり、大変危険です。

使ったら下を向ける。みんなで使うもの、気持ちよく使えるようにしていきましょう。そして手を洗った後は、ハンカチでしっかり手をふきましょう。



👁️ 今月は目の特集です 👁️

できていますか？  
目にやさしい生活



A [ 1.0以上 ]	B [ 0.7~0.9 ]	C [ 0.3~0.6 ]	D [ 0.2以下 ]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

先日パソコンを使うときの姿勢についてもお知らせしました。

姿勢がいい⇒根気が続くから覚えがよくなる⇒視力が落ちにくくなるだけではないのです☆彡

学年が上がるにつれ  
コンタクト使用率  
(特に女子)が上  
がっています。

コンタクトレンズを  
買うときは 必ず  
眼科を受診を！

コンタクトレンズ  
正しく使っていますか？

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをついて



背中まっすぐ

深く呼吸

# 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



ボケたちを「30分」  
みたら「20秒以上」  
目を休ませよう!

まろ  
の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科協会

**Q** 調べてみよう! パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう?

企画・制作 公益社団法人 日本眼科協会 JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力 文部科学省 初等中等教育局長 佐藤 貴子

# 目に隠された情報とは?



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？ これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。

では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？ 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？ 虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしても利用できる、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。

