



朝・晩の冷え込みが、秋のおとずれを感じさせてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、服装で調節するなどして体調管理をしていきましょう！

目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p> <p>1時間画面を見つめたら 10分は目を休ませよう！</p>	<p>メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは 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</p> <p>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！</p>	<p>積極的に休息を</p> <p>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。</p> <p>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</p>

美声よ ひびけ！！



文化祭に向けて、いろいろな準備を進めています。中でも、私が日を追うごとに「いいなあ〜」と感じるのは、合唱練習です！！初めのころは、テンポや音程に不安あり?!に聞こえていましたが、最近ではすてきなハーモニーができあがってきています。

美声を保つために、こんなケアをしてみてくださいか??

- ①必要のない時は、無駄にのどを使わない。→のども使いすぎると疲れてしまいます。
休ませることも大事！！
- ②うがいやマスクを着用する→のどを乾燥させないことがポイントです。部屋の加湿をするのも良いでしょう。睡眠時もマスクをすると、保湿効果が期待できます。
- ③はちみつを食べる→はちみつには、殺菌作用があります。家に買い置きがあれば、食べてみるのも良いかもしれません。

