



朝夕涼しくなり、体が冷えますが、一方で日中は暑い日もありますね。寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなる季節です。美和中学校でも、かぜが流行っています。衣類の調整、規則正しい生活をして、体調管理に気をつけましょう。

これから様々な感染症が流行する時期がやってきます。日頃から手洗いうがいを中心にしましょう。また、10月は涼しく、体を動かすのに気持ちのよい季節です。しっかり体を動かし、体力をつけて、丈夫で健康的な体をつくりましょう！



メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をして基本的には大丈夫です。



生理痛の薬、いつ飲む？



— 痛くなってからでは遅い？ —

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

— 生理中、毎日薬を飲んでも大丈夫？ —

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。



鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。



9月のメディアコントロールチャレンジ

1年

- 起きる時間は、週の最後の方に近づくにつれて早く起きれるようになってよかった。
- 料理は積極的にお手伝いが出来た。
- メディアの時間を抑えることが出来た。

2年

- 「早寝・早起き・朝ご飯」を毎日することが出来た。
- ゲーム時間をいつもより抑えることが出来た。
- もっと外で運動する時間を増やしたい。

3年

- ゲームの時間を減らし、勉強の時間を増やしたい。
- 朝ご飯を毎日食べることが出来たが、量は少なかった。
- やるべきことが後回しになって、結局いつもと同じだった。

保護者の方から

- もう少し勉強の時間を増やしましょう。
- 目標を立てるときは、出来ないことが前提ではなく、少し頑張れば手が届くような目標を立てられるといいね。
- 自分で立てた目標なので、達成してほしかったです。
- 自主的に学習する時間が増えてきている。
- 野球も勉強も、今まで以上に頑張っていました。
- やると言ったからにはしっかりやってもらいたいです。

みなさん、スマホやゲームの使用時間が長いようです。
長時間の使用は体に様々な悪影響を及ぼします。
改めて、自分の生活を見直してみましょう。

メディアの使用時間 平日と休日の比較（9月）

