



令和8年10月2日
岩国市立美和中学校
保健室

雨の中の体育祭、お疲れさまでした！

体育祭は、雨の中での開催となりました。いつもとは違う天候の中、競技や応援、係の仕事など、それぞれの場所で一生懸命取り組む姿が見られ、雨の中でも最後まであきらめず、仲間と声を掛け合いながら頑張る姿に、とても感動しました。体育祭を成功させようという気持ちが、一人ひとりの表情や行動から伝わってきました。今回の体育祭で得た達成感や仲間とのつながりを、これからの学校生活や次の行事への力にしていきましょう。

次は文化祭！元気に当日を迎えるために！



体育祭から文化祭へと行事が続きます。準備や練習などで忙しくなります。行事が続くこの時期は、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。元気に当日を迎えるためには、普段の生活も大切です。「頑張ること」と同じくらいに、「体を休めること」も大切です。「よく寝る・しっかり食べる・適度に体を休ませる」を意識して心と体を整えましょう。

10月12日～18日「すこやかチャレンジ週間」に取り組みます！

前回の「すこやかチャレンジ」を振り返り、今回のチャレンジに取り組もう！前回、取り組んでみて、「できたこと」や「気をつけられるようになったこと」はありましたか？反対に、「続けるのが難しかったこと」や「もう少し頑張りたいこと」もあったかもしれません。大切なのは、できなかったことを反省するだけではありません。自分の生活を見直して、次の目標につなげることです。

今回のチャレンジでは、前回の振り返りを生かして、無理なく続けられる目標を考えてみましょう。小さな目標でも、毎日意識して取り組むことで、心と体の調子を整えることにつながります。

メディアを「使わない」ことだけが目標ではありません。自分の生活に合わせて、上手に使うことが大切です。前回のすこやかチャレンジで気づいたことや、できるようになったことを生かして、今回のチャレンジも自分なりの目標をもって取り組みましょう。

「すこやかチャレンジ」の結果入力について、前回実施したように、月曜の取り組み結果を Google クラウドに掲載している URL から回答してください。



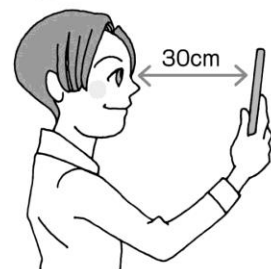
10月10日は「目の愛護デー」です。

スマートフォンやゲーム、タブレットなど、毎日の生活で画面を見る時間が増えています。画面を長い時間見続けると、目が疲れるだけでなく、肩や首のこり、頭痛にもつながることもあります。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

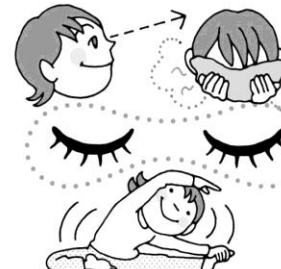
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

インフルエンザに注意!!

現在、インフルエンザが流行しています。文化祭などの行事を元気に迎えるためにも、一人ひとりが感染予防を意識することが感染を広げないことにつながります。

感染を広げないために、手洗い・咳エチケット、換気を心がけましょう。また、十分な睡眠とバランスのよい食事とり、体調を整えておきましょう。

発熱や咳、喉の痛み、だるさなど、体調に変化があるときは、無理をして登校せず、早めに、病院を受診するようにしましょう。