

2 学期が始まって、1 か月が過ぎました。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。日常生活リズムを整えて、元気な学校生活を過ごしてください。また、風邪も引きやすくなります。こまめに。うがいや手洗いをして、感染予防をしましょう。

10月の予定

◎10月1日(木) 都民の日 学校はお休みです。
◎10月21日(水)～23日(金) 中間考査期間



10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目に良い食べ物を食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

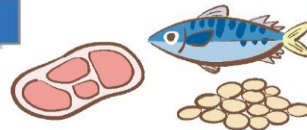
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

