



朝晩の冷え込みから、秋の訪れを感じるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋といわれるように、秋は何か活動するにはとても良い季節です。みなさんもこの機会に何か新しいことに挑戦してみましょう！また、今月はマラソン大会や、岩高祭と行事が盛りだくさんです。体調管理をしっかりとって臨みましょう！

マラソン大会に向けて気を付ける4つのポイント



1 しっかり **睡眠** をとみましょう！！

睡眠不足は、体力や集中力を低下させ、ケガや体調不良のもとになります。前日は早めにふとんに入りましょう。

2 しっかり **朝食** を食べましょう！！

朝食は、脳を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギーになります。朝食で体のスイッチをONに切り替えましょう。

3 しっかり **水分補給** をしましょう！！

大量の汗をかき、体内の水分が足りなくなると、頭痛や吐き気などの体調不良を引き起こします。運動前・運動後はしっかりと水分を補給しましょう。

4 各自の体調管理も忘れずに！！

持病対策（ぜんそく持ちの人は予防薬をのんでおくなど）や紫外線アレルギー対策、運動後の汗のしまつ（冷え予防）など自分でしっかり行いましょう。

10月27日・28日は「岩高祭」です！

いよいよ岩高祭まで2週間を切りました。各クラス本格的に準備が行われていると思います。29日は模擬店で食品の販売を実施します。食中毒の防止のため、注意しなければならないことをもう一度確認しましょう！



重要!

- 食品の取り扱いは検便提出者のみ
⇒ 食品の受け渡し等も含みます!
- 商品を受け渡す人と会計を行う人は別にする!

◎全員で協力し、安全で衛生的な食品を提供できるようにしましょう!

知っていますか？ IT眼症



IT眼症とは
 スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることで、目や体が疲労し現れてくる、いろいろな症状のことです。

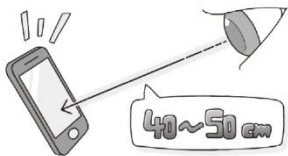
こんな症状ありませんか？

- 目やその周りの疲れや痛み
- 目が乾く（ドライアイ）
- 物や文字がちらついたり
- 食欲が出ない
- かすんだりして見づらい
- 頭痛やめまい
- 首・肩・腕・腰の痛みやこり
- など

そんな人は…

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。
 見やすいように、文字の大きさなど調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。
 熱中すると忘れてしまうという人はアラームを使うこともおすすめです。



メガネ・コンタクトの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものが見えづらいです。



目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



病院へは

- 視力低下、視野が欠けている、目が痛い……→ **すぐに眼科へ**
- とくに異常を感じない……→ **念のためその日のうちに眼科へ**

ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



病院へは

- ……→ **すぐに眼科へ**
 (薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。



病院へは

- ……→ **すぐに眼科へ**