

# ひだまり


生徒のみなさんへ「ひだまり」は学級やおうちの人といっしょによみましょう

10月になり後期が始まりました。こうよう祭が終わって束の間、今度は実習が始まりますね。忙しい日々が続きますが疲れは出てきていませんか？急に気温も下がり、寒暖差が激しくなってきました。体調を崩しやすい季節でインフルエンザも流行っていますので、実習に向けて体調管理にも力を入れてください。

## 10月10日は目の愛護デー

突然ですがみなさんは目を大切にできていますか？10月10日は『目の愛護デー』です。

- 目がしょぼしょぼする人
- 首や肩などがこっている人
- 目が重い感じがする人

これらの症状がある人は 

目の疲れのサインです。

### 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



実習に向けて前髪を短く切ってさっぱりしたり、目を休ませて疲れをためないようにしましょう！