



厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩涼しく秋らしい日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・と何をするにも気持ちのいい季節。いろいろな食べ物がおいしい「食欲の秋」。夏の暑さで疲れが出るところです。過ごしやすい季節なので、上手にリフレッシュしたいですね！

◆考えよう！スマホ・ゲームとのつきあい方◆

部屋を明るくする

ときどき休む
<1時間使用
→15分休憩>

1日の使用時間を決める

食事中は使わない

「寝ながら」「猫背」を避ける

目と画面を30cmくらい離す

最近、中高生の『ネット依存』が問題になっているよ。

物忘れや判断力の低下、ひどくなると人間関係が面倒になって家から出られなくなることもあるんだって。

なんか分かるなあ。この間インスタフォローしていたら、明け方になってたことがあったよ。

さすがにヤバいと思って、スマホは20時から21時までって時間を決めているよ。

やってみよう！
★目の体操★

◆コンタクトレンズを着用しているみなさんへ◆

最近、コンタクトレンズにトラブルを抱えて来室する生徒が増えています。コンタクトレンズを外しても、メガネなどの準備をしていなくて『困っているさん』も多くなります。裸眼で生活することは危険が伴います。**保存液・保存ケース・メガネ**を常備しておく、目のトラブルのときに困らないですよ。

いくつ知ってる？

「目」がつくことわざ

- ①目から○○へぬける
意味:頭の回転が早い、ぬめがない。
- ②目に入れても○○ない
意味:すごくかわいがることのとえ。
- ③目は○○ほどに物を言う
意味:目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。
- ④目から○○○が落ちる
意味:あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

(こたえ) ①…はな(鼻) ②…いたく(痛く) ③…くち(口) ④…うろこ

目の健康をチェックしてみよう 赤てはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

ちょっと休憩～錯視画像で脳の活性化？～

