



朝晩が涼しくなりようやく山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。でも日中は運動すると暑いと感じるような日も多くあります。秋の昼夜の寒暖差に体が対応できるように、汗拭きタオルや長そで、着替えの下着などを準備し、服装を調節しながら過ごしましょう。



新型コロナウイルス感染症に注意!!



9月、県内で新型コロナ感染症が流行する中、鯖江中学校でも多くの陽性者が出ました。幸い学級閉鎖や学年閉鎖などの措置がとられるほどの流行はなく、体育祭や学校祭も無事終了しました。しかし、新規患者数は少数ながら毎日出ている状態です。まだまだ、油断は禁物です。感染予防のための行動を続けながら、学校生活や日常生活を過ごしていきましょう。十分な睡眠と栄養摂取は体の免疫機能を高めてくれます。生活リズムを自分自身で整えていきましょう。

新型コロナウイルス感染症を発症したら？

出席停止となり、登校できません。

期間：発症日の翌日より5日間が経過し、かつ解熱及び症状軽快から24時間経過するまで

*新型コロナウイルス発症後10日間は、ウイルス排出の可能性があることから、不織布のマスクを着用したり、高齢者等ハイリスクの方との接触を控えたりするなど、周りの人へうつさない配慮をしましょう。また咳が出る時は咳エチケットを守りましょう。

10月10日は

👁️に優しい生活を..



全校で約7割弱の人が視力B以下となっています。学年が上がるにつれ、Dの割合も増えています。今ある視力が悪くならないよう、目に優しい生活をしましょう。裏面に「ドライアイ」についての記事があるので見てください。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

秋の視力👁️検査をします

4月の検査と比べ、視力の低下がないか、授業に支障のない視力かどうか調べます。

春の視力検査の結果、裸眼視力か矯正視力がB以下で受診していない人や、視力低下が著しい人に「検査結果のお知らせ」用紙を渡します。なるべく早く受診してください。

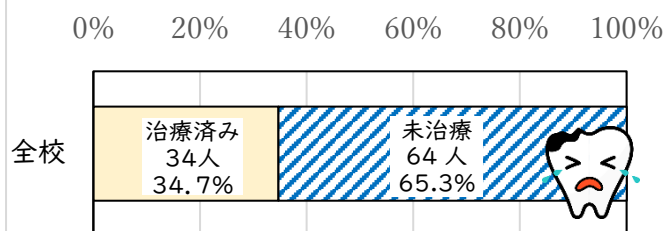
歯の治療始めていますか？

治療が終わっていない人が64人(65.3%)います。むし歯をそのままにしておいてよいことは一つありません。少しでも早く治療を始めましょう!自分の未来のために!



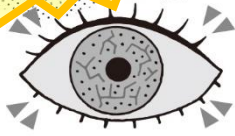
現在の歯の治療状況は...

R6.9.24現在



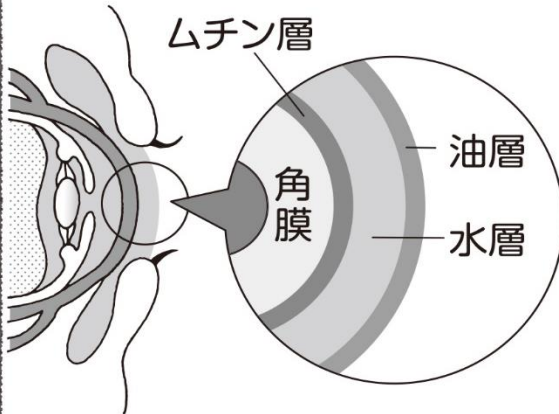
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス

アイケア

① あたためケア

油分は瞼の内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。



② まばたきケア

涙はまばたきの刺激で分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。



お知らせ

色覚検査について(希望者)

先天的に色覚特性のある人は、日常生活には支障のないことがほとんどですが、状況によって色の判別が困難な場合があります。お子さんが色覚特性を持っていることを自覚しないままいると、将来の職業・進路選択に当たり不利益を受けることがあります。色覚特性があるかどうか、学校で一次検査を受けることができます。希望者は担任までお知らせください。

(10月11日(金)※切)

※鯖江市では、小学4年生全員に色覚検査の希望を取り、検査を実施しています。今まで学校の色覚検査で精密検査の対象とならなかった人は再度検査する必要はありません。