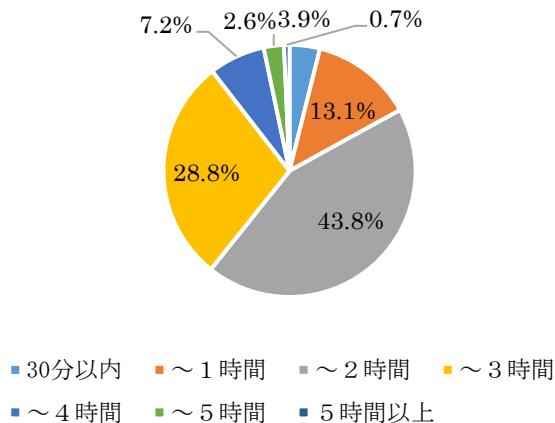


朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としていたりするのだそうです。みなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

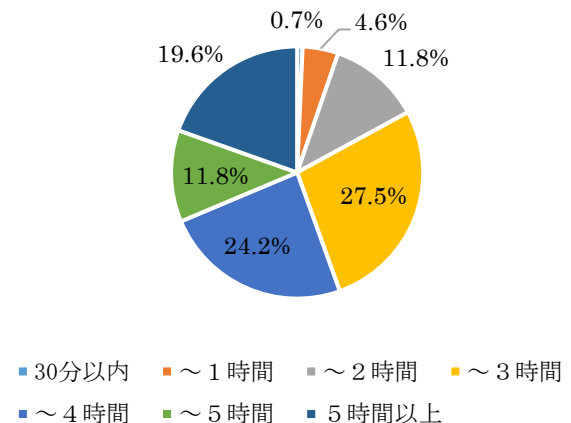
○● メディアコントロール結果 ●○

(9月4日～10日実施)

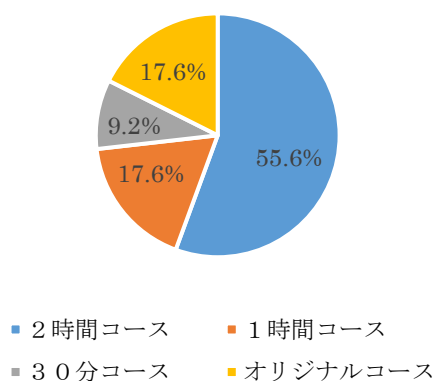
平日のメディア使用時間



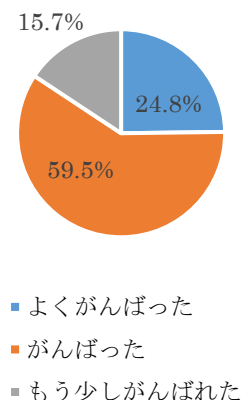
休日のメディア使用時間



チャレンジコース



総合判定



<生徒・保護者の方の感想>

- ㊦ 受験生ですが、メディアに触れることが多かったと感じたので、見直せる期間でした。
- ㊦ 普段からメディアに触れているから、習慣化してきていて、正直我慢できなかったこともあった。でも、テスト前で勉強に集中できた。
- ㊦ チャレンジすることで家族での会話が増えました。普段気づかないうちにテレビやスマホを見る時間が多いことも分かりました。

<考察>

- 一番多く選択されたチャレンジコースは、「メディアは1日2時間まで」でした。普段よりもメディア使用時間を減らすことを目標に、がんばって取り組む姿が見られました。
- メディア機器を使わない過ごし方やお家の方との交流のよさを感想で書いている生徒もたくさんいました。
- 平日に3時間以上メディア機器を使用している生徒は約14%で、およそ7人に1人の割合となりました。休日に3時間以上使用する生徒は50%を超え、休日のメディア使用時間が長い傾向にあります。休日にも適切な使用時間の範囲で使えるよう、ルールを決めて使用できるといいですね。

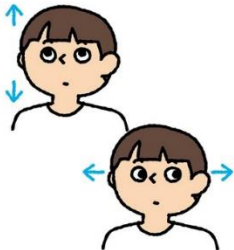
あなたの目、愛（EYE）してあげて！

目の愛護デー献立



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

10月10日の給食は「ビタミンたっぷり蒸しパン」でした。ブルーベリーがたっぷり入った蒸しパンです。ブルーベリーには、目の粘膜を保護したり、網膜を丈夫にしたりしてくれるビタミンAが豊富に含まれています。

たいせつな目を守る！ なみだのはたらき



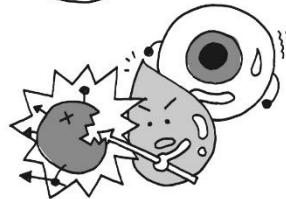
かんそうをふせぐ



えいようやさんそを運ぶ



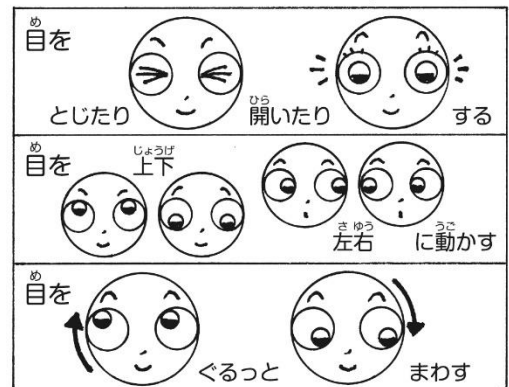
ゴミやほこりを洗い流す



ばいきんをやっつける

目が
つか
疲れたら
やってみよう

目のまわりの
筋肉を
ほぐす体操



● インフルエンザワクチンについて ●

11月ごろからインフルエンザの本格的な流行が起これと予想されます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間かかります。体調の良いときに早めにインフルエンザの予防接種をお願いします。



※本宮市では、インフルエンザ予防接種の助成制度があります。

中学3年生までの子どもは、1回あたり1,500円の助成を受けられます。

(詳しくは本宮市ホームページをご覧ください)

