

10月に入り，朝夕は気温が下がり，秋らしさを感じます。
10月は吉野川市中学校新人大会，体育祭，吉野川市中学校駅伝大会と行事が続きます。衣類などで調整して，風邪をひかないようにして，ベストを尽くしてくださいね！



10月10日
目の愛護デー

目について考えてみましょう

みなさんは目に優しい生活をしていますか？目の状態は，あなたの生活の仕方と深くかかわっています。「目が疲れた」と感じたら，目薬をさしたりする前に，日々の生活を振り返ってみましょう。

- ★ PC・スマホ大好き！
- ★ コンタクトレンズのケアをさぼりがち
- ★ ネットやゲームをしていると時間が経つのを忘れる
- ★ 前髪の長さにはこだわりがある（かなり長い）



こんな生活を続けていると，目に負担がかかったり傷つけたりする原因になります。目を休める時間を増やし，ケアを心がけましょう。

目に優しい食べ物

ビタミンA・・・うなぎ，チーズ，緑黄色野菜

ビタミンC・・・果物，ブロッコリー等

ビタミンB群・・・豚肉，サバ，玄米，大豆，卵，納豆，のり等

アントシアニン・・・ブルーベリー，なす，黒ゴマ等



「目」がつくことわざ，いくつ知っていますか？

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| ① 目は〇〇ほどに物を言う | 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。 |
| ② 目に入れても〇〇〇ない | 意味：すごくかわいがることのたとえ。 |
| ③ 目から〇〇へぬける | 意味：頭の回転が早い。 |

答えはおうちの人か先生に聞いてね♥

普段から目に優しい生活を心がけてください。大切な目，普段からアイしてあげてくださいね！！

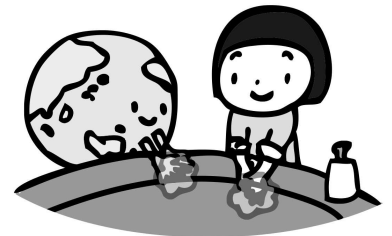
心の感染症にもご注意を！



未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです…

世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子供たちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分の身体を病気から守る最も簡単な方法の一つが石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に正しい手洗いのポイントをもう一度確認して、新型コロナウイルスやこれから流行するインフルエンザに負けない身体をつくってくださいね！

10月15日 世界手あらいの日



- ★石けんをよく泡立てて時間をかけてしっかり洗う
- ★指先、親指、指と指の間、手首などの洗い残しやすい場所に注意する
- ★洗ったあとは清潔なハンカチできちんと拭き取る

薬じゃない!でも効果アリ??

『プラセボ(プラシーボ)』という言葉聞いたことがあるでしょうか。ワクチンに関するニュースでときどき出てくるので、知っている人もいるかもしれません。日本語に直すと『偽薬』。ただ、ニセモノとはちょっと意味が違います。

例えば、胃の痛みを訴えている人に「よく効く胃薬です」と言って、いかにも薬に見える包みに入った白い粉を渡して、飲んでもらったとしましょう。実は、粉の正体はただの小麦粉です。ところが、胃薬を飲んだつもりになって、本来は治るはずのない痛みが何となく和らいできた—そんな現象が実際に起こるのです。

医学的な研究によると、自覚症状だけでなく客観的な症状の改善、つまり本当に効きめが現れることもあるのだとか。“病は気から”、体と心がそれぞれの健康において深くつながっていることを示しているといえますね。

