

2015.10 和歌山市立貴志中学校

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。  
 空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。  
 みなさんの秋は何の秋ですか？  
 秋はいろいろ楽しめる季節です。好きなことが  
 なかなか見つからない人も、この機会に新しく  
 何かに挑戦してみませんか？  
 からだにも心にもたっぷり栄養をあげて  
 元気に過ごしたいですね。



1,2年生は10月8日(木) 校外学習です。  
 楽しく、有意義な校外学習にするためにも、今から  
 規則正しい生活で過ごし、健康に心がけてください。  
 また、当日は怪我のないように気をつけて過ごしましょう!!

### 当日の乗り物酔い対策

「バスに酔ってしまうかも」と不安のある人は、以下のことに気をつけましょう。

- 朝食を抜かない
  - 早めに酔い止めを飲む
  - 手の届く場所にエチケット袋を置いておく
- 空腹でも食べ過ぎでも 酔いやすいので、食べる量はほどほどにしましょう。
- 乗る30分前には服用しましょう。家や宿泊施設から出発する前に飲むのがベストです。
- エチケット袋は手荷物から出しておきましょう。

不安になり、意識しすぎるとよけい気分が悪くなってしまう。しっかり対策しているし、万が一のための用意もしたから大丈夫!と明るい気分で乗り切りましょう。

10月10日は目の愛護デー!!



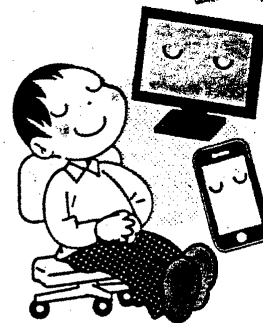
こんな症状はありますか?

### 目の症状

- Check
- 目が充血しやすい
  - 目が乾く
  - 目がしょぼしょぼする
  - 外に出るとまぶしい
  - 目が重苦しい
  - 目の奥に痛みを感じる
  - 涙が出る
  - まぶたがピクピクすることがある



### 疲れ目の解消には



- \* スマホやパソコンを使う時間を減らす
- \* スマホやパソコンを使うときは休憩をとる
- \* 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない
- \* 眼科で視力が落ちていないか、めがねやコンタクトの度数があっているか調べてもらう
- \* なんでもバランスよく食べて、よく寝る



10月の行事予定  
 19日(月) 尿糖検査 2年生  
 21日(水) 体育大会

