



令和元年度  
南砺平高等学校

# 心身をリフレッシュ! 「あなたの秋」はどんな秋?

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」…いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいですね。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。衣替えが済んでひとまず冬服に切り替わってはいますが、その日・そのときの気候を常に意識しましょう。こまめに衣服で調節する(調節しやすい服装を選択肢に入れる)ことをしっかり心がけてください。



**骨の役割**  
①カラダを支える  
②臓器を守る  
③Caを蓄える  
10月は姿勢に気をつけて過ごそう!



10月10日は目の愛護デー。いつもスマホを何時間見えていますか?(設定からスクリーンタイムをチェックしよう!)

## こんな時はすぐ病院へ 目のケガ

- ボールがあたった!
- 振り回していた棒があたった!
- 指で目を突いた!

### 目のケガにはこんなキケンも

- 目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる
- まゆの上のだぼく…視神経を傷つける
- 眼球に強い力がかかる…眼球が傷いたり、眼球の中の網膜がはがれる

### こんな時はすぐに眼科へ

- ぼやけて見える
- 二重に見える
- ゆがんで見える
- 見えないところがある
- 目が痛い

## 「どう見える?! 不思議な「目のさっかく」

- たての線とよこの線の長さは?
- 2つのおうぎ形の大きさは?
- よこの線は曲がっている?
- 白い線がかさなるところに…?
- 2つの小さい四角は?
- A~Eの丸の大きさは?
- 2つあるまん中の黒い丸は?

# Why?

最近の来室状況から、気になっていることがあります。「なんかだるい。」「なんかムカつく。」「なんか怒られた。」その、『なんか』って何でしょう? 平高校のみなさんには、何事も「考える癖」をつけてほしいなと思います。

どうして体調不良になった? どうして喧嘩になった? どうして怒られた? そして、あなたは どうしたい? どんな大人になりたい? どういう自分でありたいですか??

あの人にも疲れていたのかもな。 どうしてこうなった? 分からないから聞いてみよう!

聞こえなかったのかもかもしれない。 計画的に勉強しよう。

お腹が冷えたのかも。 完璧な自分を求めすぎているのかなあ。 次は気持ちを伝えよう。

やるべきことは他にあったな。 自分の考えとは違うな、どうしたら伝わるかな。 よし、今日は早く寝よう。

まずは謝ろう。

## じっさいには…?

- たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- 黒いかげが見えますが、何もありません
- 色のこさがちがって見えますが、同じです
- 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

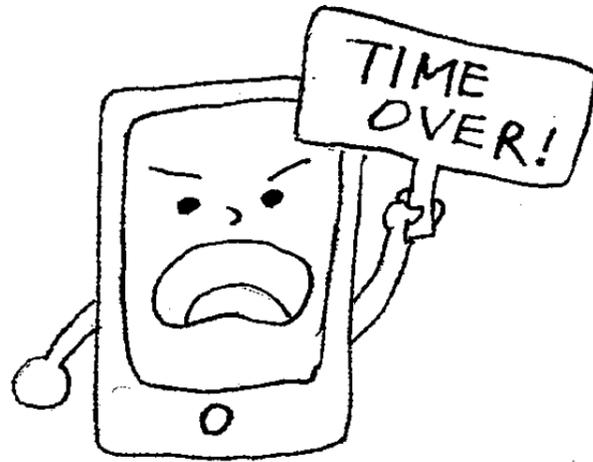
(注意) これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいを取りましょう。

# 厚生委員会コーナー

みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも4月の自分とくらべると「たくさん成長したな」と感じませんか？心にも体にもいっぱい栄養をあげましょう。

～目にやさしくないこと～

- ・ 暗い部屋で本を読む
- ・ ゲームやスマホをずっと続ける
- ・ 目をこする



～目にやさしい行動～

- ・ テレビやゲームは時間を決めて
- ・ ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩
- ・ いっも姿勢をよくする
- ・ たっぷり睡眠をとる

栄養のバランスを考えて食べるのも大事です

目を大切に！ 

# 厚生委員会コーナー

食生活を見直して元気に過ごそう

食べ物を好き嫌いしていると、栄養素の偏りにより、身体に悪影響を及ぼす可能性が高いです。

また、間食としておやつやジュースを食べたり飲んだりしていると、血糖値が下がりにくい状態になり、糖尿病にもなることもあります。

食生活を見直して、元気に高校生活を送ろう！

休みを大切に

考查前に徹夜で勉強 → 翌日、睡魔に襲われる → 考查で実力を発揮できず  
このことから… 休む時は休もう！