



つるべ落とし

「秋の日は、つるべ落とし」とは、釣瓶が井戸にストンと落ちていくように、あっという間に日が沈むことの形容で使われます。

秋の日の入りの速さをとてもうまく言い表しています。

秋の日は日照時間が短く西日が一気に沈み、あっという間に日没となります。

また、今頃の時期は、一週間で約十分ずつ日の入りが早くなっていきます。特に下校時暗くなってきますので、事故に注意してください。

2学期中間考査も終わり、気も緩みがちになってはいませんか？

試験も水曜日で終わりましたが、試験期間中体調を崩して保健室に来室する人もいました。

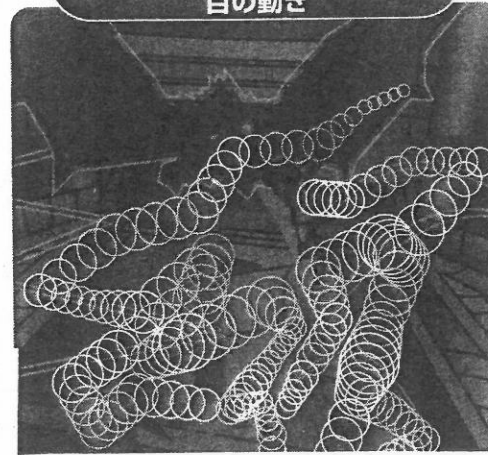
また金曜日には清掃活動やPTAの方々による炊き出しもあります。皆さん楽しみにしているかと思います。PTAの方々には忙しい中での、行事参加となりますので感謝いたしましょう。

夜間中は恒例のバーベキューです夜空の下で思いっきり楽しみましょう。

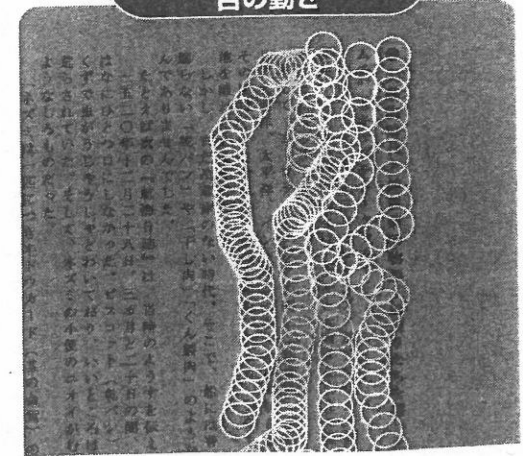


秋の夕暮れ
早めにライトを
つけましょう

テレビゲームをしているときの
目の動き



読書をしているときの
目の動き



テレビゲームのように「立体感」があって「動きの激しい」ものを長時間集中して試していると、私達の目はつい本能的に、必要以上のピント調整をおこなってしまいます。(ピント調整には目の筋肉を使います)

一方読書では、「規則正しい文字列」を「一定方向」で追うために、テレビゲームよりも目の負担はずっと軽いです。

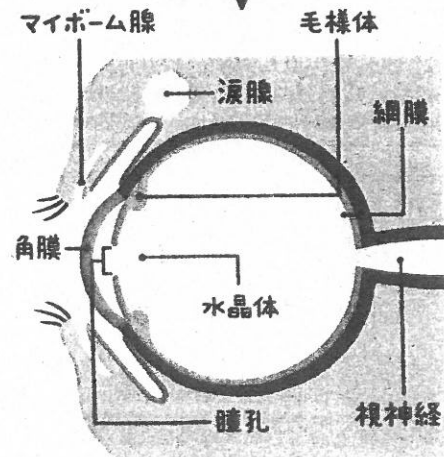
今月の今日は何の日？

10月10日は目の愛護デー。



「10」をそれぞれ横に倒して並べると、まゆげと目に見えることから、この日に定められました。

目の構造



私達は外界の情報の約80%を目を通じて得ているといわれます。目の仕組みはカメラのレンズにたとえられます。レンズにあたるのが水晶体、フィルムに相当するのが網膜です。目の不調は肩こりや頭痛など全身に様々な症状を引き起こします。

<p>10月17日 ~ 10月23日 薬と健康の週間</p> <p>薬は使い方で 人間の味方にも敵にもなります。</p> <p>正しく上手に利用しましょう。</p>	<p>薬そのむときは 自分勝手な判断はせず</p> <p>103回...</p> <p>使用上の注意を しっかり守りましょう。</p>
<p>病院で処方された薬は勝手な判断で 他の人にあげてはいけません。</p> <p>法律に融れる行為でもありません。</p>	<p>薬は病気そのものを治すものではなく、 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。</p> <p>安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を 高めるために日頃から規則正しい 生活を送るよう心がけることが大切です。</p>