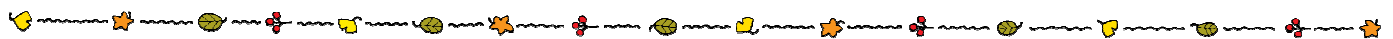


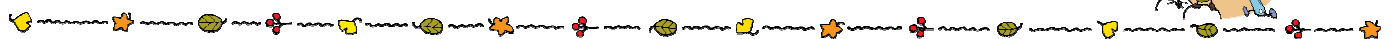


夏の暑さがやわらぎ、日に日に秋らしさを感じる季節がやってきました。秋は、稲やぶどう、栗などの様々な作物が収穫を迎えることから、「実りの秋」と言われますが、作物に限らず、皆さんが今まで頑張ってきたことが実を結び始める時期でもあります。部活や勉強、習い事など、どんなことでも構いません。自分が一生懸命になれることを、これからも続けていってくださいね。

また、10月終わりには文化祭があります。みなさんの頑張っている姿が見られるのがとても楽しみです！悔いの残らないように、頑張ってください。



今年の秋の歯科検診は、11月中に行います。（※1学期の歯科検診で虫歯があるとされたが、まだ受診していない人を対象とします）



がんしょう

！IT眼症になっていませんか？

みなさんはIT眼症という言葉聞いたことがありますか？ITとは、「Information Technology（情報技術）」という語句の略語です。私たちの身近にある、テレビやスマートフォン、パソコンなどのことを指します。つまり、IT眼症は、そういったIT機器を長時間あるいは不適切に使うことで生じる目の病気やそれがきっかけとなって起こる全身症状のことです。自分がIT眼症になっていないか、チェックしてみましょう！

①一日に一時間以上、スマホやパソコン、ゲーム等をする 	②同じような姿勢（下を向いて携帯を触る等）で長時間過ごすことがある 	③スマホやゲームなどをする時、液晶画面と目の距離が近い 	④暗いところでスマホなどを触ることが多い 
⑤目が充血したり、乾燥することがある 	⑥肩や首、腕がこったり、しびれることがある 	⑦頭痛や目まい、吐き気を感じることも多い 	⑧頭や目が重く感じる 

この中の一つでも当てはまると、IT眼症の疑いがあります。疑いがあった人は、下のポイントに気をつけて生活しましょう。

★ 液晶画面との距離は必ず 50cm 以上は離す。

★ IT機器を使うのは、連続でも 50 分以内にする。

★ 目安として、IT機器を 50 分使った後は、10 分間休憩をとる。

⇒痛みや充血がある時は冷やす、乾燥やショボショボ感がある時は温めると効果的！（タオルで）

いのちの大切さについて考えよう



毎日を一生懸命に過ごしていても、すべてがうまくいくことばかりではありませんよね。嫌なことやつらいことと向き合わなければならないことも、もちろんあります。そういったことに直面した時、なんだか自分のことがすごく嫌になってしまったり、自分に自信が持てなくなったりすることがありますよね。中には、「自分なんて…」と思ってしまう人もいるかもしれません。でも、どんなときであっても、みなさんに絶対に忘れないでいてほしい、心にとめておいてほしい言葉があります。

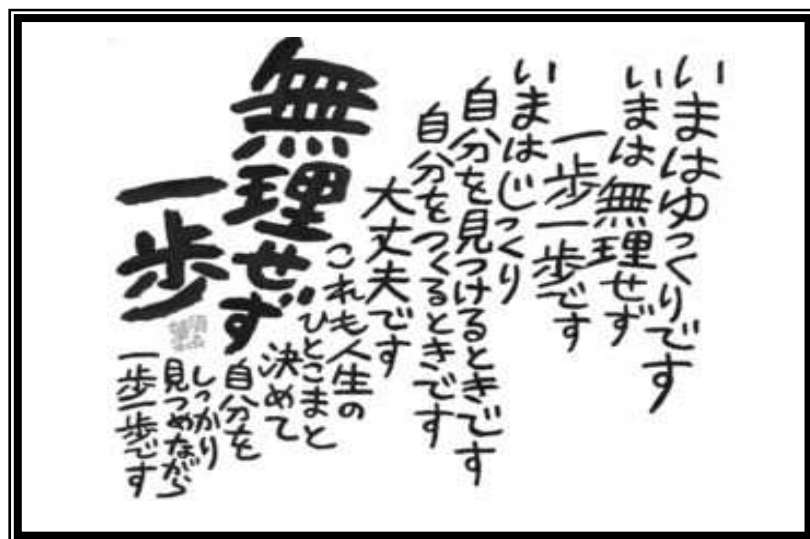
それは、

「あなたは生きているだけで価値がある」

という言葉です。

「あなたがいてくれる」「生きている」、それだけで価値があり、幸せなことなのです。何かに失敗してしまった時や嫌なことがあった時、「自分はダメなんだ」「自分には価値がない」なんて思わないでください。今、ここにあなたがいてくれるだけで十分価値があるのだから。生まれてきてくれてありがとう。そして、こうして生きていてくれてありがとう。みなさん一人一人が本当に大事な存在ということを忘れないでください。

今、中学生である皆さんはいろいろなことに挑戦し、その中で様々な壁にぶつかり、失敗や成功を繰り返して、成長していく時期です。うまくいかないことがあるのは当たり前です。もちろん、何かに取り組むとき「うまくやりたい」「ミスなくやろう」と思うのは、とても大切なことです。でも、すべてうまくやらなきゃだめだと思って、焦らなくたっていいんです。失敗してもいいんです。一気に二歩も三歩も進もうとしなくても、一歩ずつでも前へ進めればそれで十分です。たとえどんなに小さな一歩でも、それを積み重ねていくことが、あなたの良さとなり、そして、あなたの力になります。自分らしさを忘れずに、自分を大切にできる人でいてください。



【お知らせ】

今年も文化祭で保健委員会が展示発表をします！保健委員さんが一生懸命作成するので、ぜひ見てくださいね！

