



徳島北高等学校
令和8年10月1日

10月は過ごしやすい一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、体調管理に注意したい時期でもあります。季節の変わり目だからこそ生活リズムを整え、疲れをため込まないことが大切です。自分の体調の変化に目を向けながら、充実した毎を送りましょう。

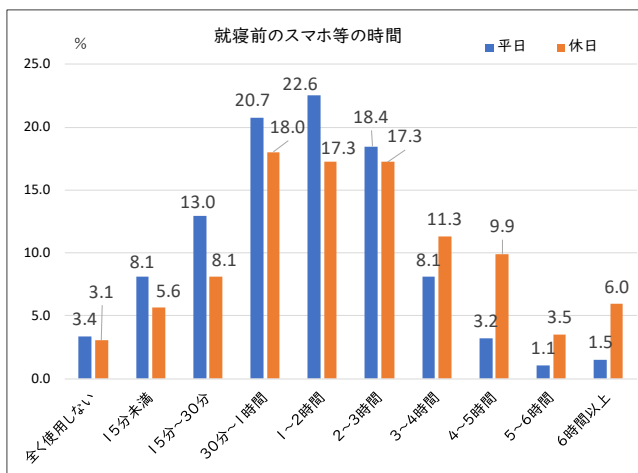
目に優しい生活を心がけよう

「就寝前にちょっとだけ」のつもりが SNS や動画を見ているうちに時間が過ぎていた…という経験はありませんか。下のグラフは、7月に生活リズムチェックで行った本校の就寝前のスマホ等使用時間のアンケート結果です。

スマホを見ている間、目は近い距離にピントを合わせ続けています。これは近視になる要因の1つと言われています。令和7年度学校保健統計によると、高校生の裸眼視力1.0以下の割合は71.5%と高い数値になっています。また、画面に集中しているとまばたきが減り、目が乾きやすくなります。思っている以上に目は働き続けています。就寝前の習慣を見直して、大切な目を守りましょう。

<目を休めるためのポイント>

- ・就寝前は、スマホを置いて目を休ませる時間をつくる
- ・スマホを見るときは、画面から30cm以上離す
- ・長く見続けず、遠くを見て目を休ませる



感染症が増える季節です！

涼しくなると油断しがちですが、秋はさまざまな感染症が増え始める時期です。特にインフルエンザ、咳や鼻水の風邪、胃腸炎などは感染が広がりやすく、学校生活に大きく影響します。元気に過ごすために、日ごろの予防がとても大切です。

今日からできる感染症予防

○手洗い・うがいを習慣に

帰宅後や食事前、部活動後など、手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけましょう。指先や指の間等は汚れが残しやすいので、石けんをつけて丁寧に洗いましょう。

○規則正しい生活習慣

睡眠不足は免疫力の低下につながります。勉強や部活動で忙しい毎日だからこそ、時間を上手に使い、夜更かしは避けて十分な睡眠をとりましょう。加えて、バランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。

○体調が悪いときは無理をしない

発熱、強い咳、喉の痛み、胃腸の不調があるときは、早めに休むことが自分を守るにつながります。



((ちょっと一息。教育相談室より))

みなさん、こんにちは。最近、朝夕は少し涼しくなってきましたね。これからはスポーツや勉強など何をするにも絶好の季節ですね。とはいえ、まだ夏の疲れがとれない人はいませんか？また、友人関係や家族関係、進路のことなどですっきりしない日が続いている、そんな時は十分な睡眠をとり、好きなことをする時間を作ることも大切です。みなさん、自分の心を大切にしましょう。

今月は14日(水)と28日(水)がスクールカウンセラーの高尾先生の来校日です。生徒はもちろん保護者の方のカウンセリングも受け付けております。お気軽にどうぞ。

