

Junto com a brisa do outono, as árvores começam a mostrar o sua coloração. Vendo as folhas coloridas do bordo, quantas cores notar na verdade varia de pessoa para pessoa. Dependendo do balanço das células que detectam as cores, há aqueles que detectam melhor as cores no tom esverdeado e há aqueles que detectam melhor as cores no tom avermelhado, todos enxergando o mundo nas cores um pouco diferentes. Assim como as características faciais ou estatura variam de pessoa para pessoa, a maneira de enxergar também é diferente de pessoa para pessoa, não é mesmo?



Metas de saúde deste mês: vamos rever os hábitos de vivência saudável para a visão



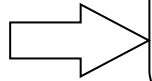
Seus olhos, não estão cansados?

Não apresenta estes sintomas?

Fica turvo  
Perde a nitidez  
Lacrimosa  
Vista pesada  
Olhos vermelhos



Quando mesmo descansando, não melhora é fadiga ocular



Se você sente...

Dores nos ombros ou pescoço  
Dores de cabeça, falta de sono  
Falta de apetite  
Irritação, inquietude  
Sentir-se deprimido



Sintomas é  
de FADIGA  
OCULAR

Quando achar que pode ser fadiga ocular...

Vamos consultar o oftalmologista

- Será que o óculos ou lente de contato, está ajustado?
- Não apresenta doença dos olhos como "dry eye"(\*1)?

\*1 Piscando pouco, reduz-se as lágrimas ressecando a superfície do globo ocular. Mais da metade das pessoas que sentem fadiga ocular, parece apresentar os sintomas de "dry eye"



Não está usando smartphone ou games demais?

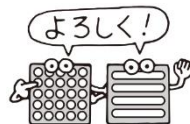


Fixando a visão para perto por longas horas acontece da musculatura dos olhos ficar tensa.

- Vamos evitar o uso por longas horas
- Sentindo que usou demais, vamos descansar a visão, olhando para longe ou fechando os olhos
- Sentindo a visão cansada, vamos melhorar a circulação sanguínea, aquecendo ao redor dos olhos com uma toalha aquecida ou resfriando.
- Piscar conscientemente (enquanto usa smartphone ou games, acontece de piscar apenas 1/3 de vezes do normal...)



## Solicitação das faixas de grafia Brille



私をふさがないで!

Eu sou faixas de grafia Brille, nome formal 「faixas de orientação para deficientes visuais」. Dou o suporte para que os deficientes visuais possam andar com segurança. Foi instalado pela primeira vez na província de Okayama há cerca de 50 anos, atualmente sendo utilizado em vários países.

Mas...estou com problemas. Com pessoas que colocam objetos ou estacionam bicicletas ou param sobre mim, estão me cobrindo e impedindo das pessoas que dependem de mim para andar, de prosseguir. Acontece dos deficientes visuais trombarem, e se machucarem.

Entre os locais que os alunos do Nichu costumam usar, há a biblioteca municipal. Quando me avistarem na cidade, por favor, colaborem e não coloquem nada sobre mim.



### Do comite de saúde da escola

Data : 13 de outubro de 2022 (qui)

3ª.aula (3º.ano 10:25~11:10) 5ª.aula (1º.ano 12:55~13:40) 6ª.aula (2º.ano 13:50~14:35)

1º.ano 「Let's Vision training」 Palestrante Dr. Takayanagui (clinica osteopática Takayanagui)

Tornou-se uma era onde se usa o tablet e smartphone com sabedoria, ao mesmo tempo em que há o receio de sobrecarregar a visão. Revendo os hábitos de proteger a saúde dos olhos e situação da sua própria visão, conhecer a função, não apenas a capacidade de enxergar, e tornar uma oportunidade para aprender a maneira de usar a função ocular e elevar a consciencia de praticar animadamente.

2º.ano 「Viver como realmente é ~ o ser humano é um ser que se preocupa~」 Palestrante Takahashi sensei (Living space Atha)

Da enquete de checagem de vivência não são poucos os estudantes que pensam 「não tenho com quem contar as preocupações」 「não tenho pontos positivos」. Ouvir inclusive sobre sua própria experiencia sobre o cancer, o valor da vida e sobre como viver, refletir sobre 「si próprio」 que normalmente faz suas próprias preocupações, vamos fazer uma oportunidade para pensar como viver daqui pra frente.

3º.ano 「Vamos crescer resistentes」 Palestrante: Professora Hayashi conselheira educacional

Da pesquisa sobre vivencia, 2/3 dos alunos assinalaram que 「acontece de ficar deprimido」 「fica irritado e bravo」. Vamos fazer uma oportunidade para conhecer as caracterisctas das pessoas com alta resiliencia que mesmo em circunstancias dificeis, conseguem transformar em situação flexivel, recuperando-se e superando, e conseguir aplicar em sua própria vivência.

※Aos senhores pais, caso disponham de tempo, venham assistir no horário da palestra de seu interesse.  
Usar a entrada do ginásio esportivo. (Favor medir a temperatura e conferir as condições de saúde, antecipadamente).