



徳島県立城東高等学校
令和8年10月発行

10月になりました。暑かった夏から一転、いよいよ涼しい秋が始まりますね。ただ、週間天気予報を見てみると、まだ昼間は暑くなる日もあるようです。本格的な衣替えはもう少し先でしょうか。この時期は気温の変化に気をつけながら、身近な「小さな秋」を見つけてみてください。



…ちょこっとコラム…

10月10日は「目の愛護デー」、目に関するお話を紹介します。

人の目と猫の目

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

意外な共通点

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



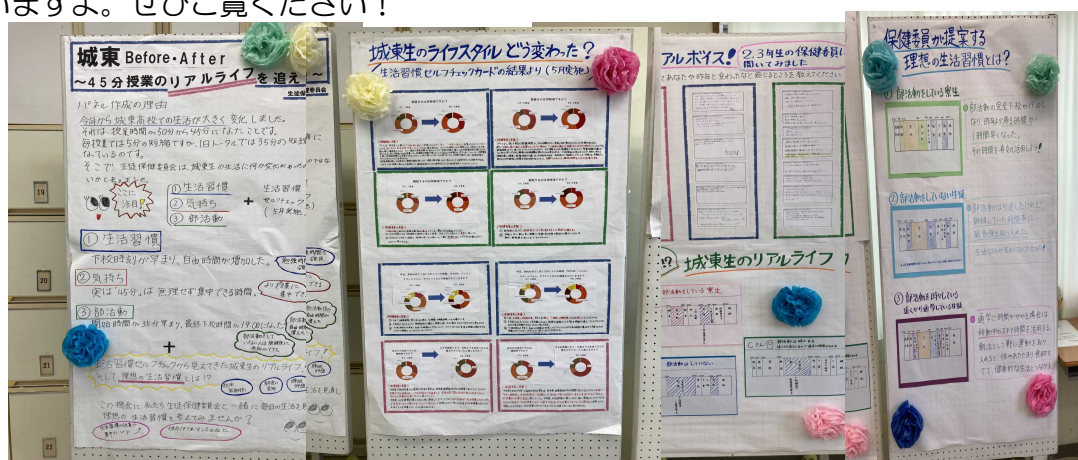
参考文献：雑誌「健」

生徒保健委員会より

今年の文化祭、生徒保健委員会では「城東Before・After ～45分授業のリアルライフを追え！～」をテーマにパネル展示を行いました。保健委員長・副委員長さんを中心に「今年から45分授業になり、昨年と比べて生活が変化したところはないだろうか」と話し合い、パネルにまとめました。

具体的には、「生活習慣セルフチェックカード」のデータを昨年と比較したり、「城東生のリアルボイス」としてアンケートの結果を紹介したりしました。また、保健委員が考えた「理想の生活習慣」も3パターン提案しました。パネルを見た人からは「1日の時間の使い方を参考にしたい。」といった感想を聞くことができました。

当日、展示を見に行けなかった皆さん、安心してください。まだ保健室前に展示していますよ。ぜひご覧ください！



◆◇日本スポーツ振興センターの手続き方法が変わります◆◇

日本スポーツ振興センター災害共済給付に際してのシステムがリニューアルすることになりました。詳細は、申請手続きを行う際に説明させていただきます。

〈リニューアルに伴う変更点〉

①医療機関から受けとる「医療等の状況」等（証明書類）について

（現行）医療機関から受け取った「医療等の状況」等（証明書類）を学校へ提出

（変更）医療機関から受け取った「医療等の状況」等（証明書類）を、保護者がスマートフォンで撮影し、学校から配付された二次元コードからアップロードして提出する

②給付金の受け取りについて

（現行）県を通じて学校から保護者へ送金

（変更）県・保護者・学校の3者が希望する場合は、保護者がシステムに口座情報を登録することにより、センターから直接保護者に送金される

※新しいシステムは令和9年1月から始まります。手続きの関係上、**現行での申請手続きは、11月20日まで**とさせていただきます。書類の様式も変わりますので、もしまだ提出できていない書類がありましたら、お早めのご提出をお願いします。

