

## 正しい姿勢

S. **ときどき思い出して、  
ピンツとね**



理想的な座り方の基本は、  
骨盤がピンと立っていること。  
背骨が自然とS字カーブを描くので、  
クッションのはたらきで、重い頭が  
乗っても、負担が軽くなります。

**骨盤を立てるには**

前かがみのままお尻を  
椅子の背もたれに当てる

1 

そのまま体を起こす

2 

これだけで  
完成です!

こんな姿勢をずっと  
続けていると、将来体の  
どこかに痛みが...

## こんな座り方をしていませんか?

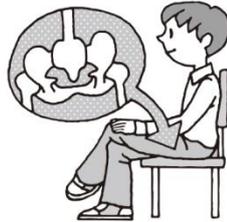
### 背中が丸い

重い頭が前に  
出てしまいま  
す。肩こりや  
腰痛を引き起  
こします



### 足を組む

股関節や  
骨盤が傾  
きます



### そっくり返る

腰に大きな負担が  
かかります。頭の  
重さが首から背中  
の筋肉にのしかかり、首や肩への負  
担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支え  
るので、肩の負担  
になります。背中  
はまっすぐですが、  
重心は前に移動し  
ます



### ほおづえをつく

頭の重さを腕  
で支えるので、  
肘をつくより、  
背中が丸まっ  
てしまいます



### 足がブラブラ

足が床につか  
ないと、踏ん  
張ることがで  
きず、骨盤が  
不安定なまま  
になります



**インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう**



穴水町では、インフルエンザ予防接種の費用を一部助成しています。18歳以下の方は、1500円を2回まで助成されます。別通知はありませんので、予防接種を希望する人は、直接指定医療機関(穴水町内)に予約して接種してください。

特に受験を控える3年生は、はやめに受けておきましょう。

# スマホ・ゲームが目を与える影響

## ●ドライアイ

人は集中してものを見ているとまばたきが減ります。

スマホやパソコン、ゲームを凝視すると、まばたきの回数が減って目が乾きやすくなります。



### 《症状》

あてはまるものはないかな？

- 目がかたく
- 目のごろごろ感
- 目のかゆみ
- 目の痛み
- 目の充血
- 光をまぶしく感じる
- ものがかすんで見える

## ●ブルーライトハザード

ブルーライトはまぶしさやちらつきを感じやすいので、目に負担をかけます。また、ブルーライトを夜に浴びると眠りのホルモンの分泌を抑えられて、睡眠に悪影響がでます。



### 《症状》

あてはまるものはないかな？

- 目の疲れ
- 目の痛み
- 視力低下
- 寝つきが悪くなる
- 精神的に不安定になる
- 肥満のリスクが高まる

## ●近視

ものを目の近くで見る時間が長いとレンズの調整をする筋肉が固くなり、遠くをみるときピントが合わなくなります。

近くははっきり見えるが、遠くはぼやけて見えるのは、近視です。



## 目に負担をかけないために

### ●こまめに休憩をはさむ

長時間続けて使うのはやめて、1時間に1回は遠くを見たり目を閉じたりして、目を休めよう。

### ●画面の明るさを下げる

画面設定で明るさを抑えたり、背景色を黒などの暗い色に設定したりして、光の量を減らそう。

### ●目の血行を良くする

休憩している時に、蒸しタオルで目の首、肩を温めたり、入浴時に湯船につかったり目の周りの血行を良くしよう。

### ●夜、寝る前に使用しない

質の良い睡眠をとるために、寝る2~3時間前には使用するのをやめよう。



### ●目と画面の距離を保つ

正しい姿勢で目と画面の距離をしっかりとろう。

