

保健だより

平成27年10月23日
山もゆる秋号
津幡高校保健委員会

マラソン大会の準備はできていますか？

体育の授業以外でも体を動かしていますか？けがを予防するには日頃が大切です。いきなり体を動かすよりゆっくりと体を動かしましょう。

覚えておこう 基本のストレッチング

呼吸をしながら、痛みを感じない程度にゆっくり伸ばします。各動作は10～30秒ずつ行ないます。

<p>手首・腕</p>  <p>手のひらを着け、腰を後ろに引きます。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>肩の高さで、ひじを後ろに押します。</p>	<p>腕・肩</p>  <p>ひじを持って、斜め後ろに押します。</p>	<p>肩・背中</p>  <p>手は動かさず、腰を後ろに引きます。</p>	<p>胸</p>  <p>軽くあごを上げ、胸を突き出します。</p>
<p>肩・体側</p>  <p>耳にこの腕をつけるイメージで。</p>	<p>腰</p>  <p>胸を張り、顔は後ろに向けます。</p>	<p>太もも（表側）</p>  <p>ゆっくりとからだを後ろに倒します。</p>	<p>太もも（裏側）</p>  <p>ひざをかかえて、胸に引きつけます。</p>	<p>足・足首</p>  <p>ひざを伸ばし、足の裏を床に着けます。</p>

秋は、〇〇の秋ですね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋といろんなことに挑戦できる季節です。何か1つでも挑戦できるようにけがをしないようにしましょう。



〇〇の秋！！ あなたはどの秋？

スポーツの秋

秋は暑くもなく、寒くもなく、スポーツするのにちょうどいい季節です。

ふだん、あまりからだを動かす機会がない人も、ぜひ友だちとスポーツをしましょう！



読書の秋

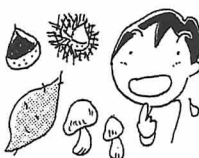
ゆっくり過ごしやすい秋の夜長は、読書にもいいですね。まずは一冊自分がおもしろそうと思う本を読んでみてはいかがでしょうか。大好きな作家ができれば、読書も楽しくなりますよ。



食欲の秋

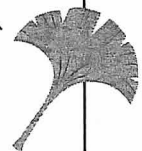
秋はたくさんおいしいものが季節でもあります。

せっかくだから秋が旬のものを調べて、秋の味覚を味わってみましょう。



芸術の秋

秋は、芸術の秋とも言われます。外に出て風景を描いてみる、ゆっくり音楽を聞くなど、ふだんはしないことをしてみてもいいですね。そのうち好きなことが見つかるかもしれません！



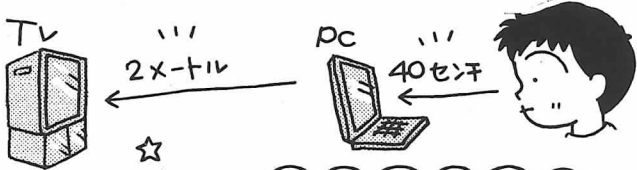
目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーでした。ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか?

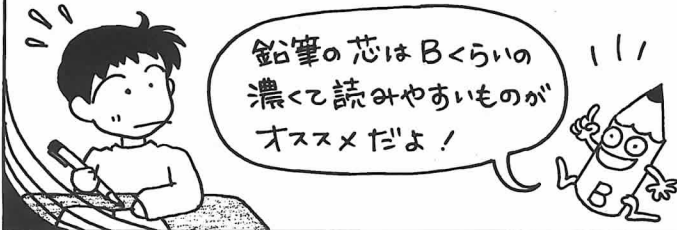
度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



積極的に休息を

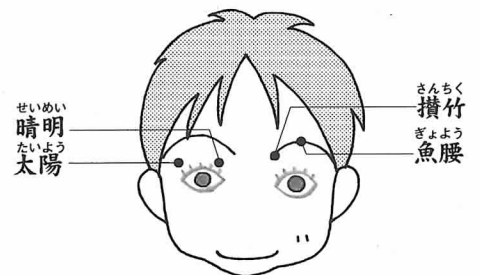
情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

《疲れ目の解消法》

- * スマホやパソコンを使うときは使用時間を減らしたり、適宜休憩をとる
- * 太陽の光がまぶしいところや暗い部屋ではスマホを使わない
- * なんでもバランスよく食べてよく寝る
- * 眼科で視力がおちていないか、眼鏡やコンタクトの度数があっているか調べてもらう



疲れ目に効くツボ

