

保健だより


平成28年10月24日
 深津 みる 秋 号
 津 幡 高 校 保 健 委 員 会

スポーツの秋！運動の前に・・・

学校行事が続いて何かと身体を動かすこの時期。気候も穏やかで、運動にはうってつけですがけがも心配ですね。けがを予防するには準備が大切です。いきなり体を動かすよりストレッチなどでしっかり身体をほぐしてから運動を始めましょう。

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>耳に二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>

Let's Sports!

カゼや食中毒など“季節の病？”も少なく、さわやかに活動できる秋です！TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう！
 運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ！

<p>病気に負けない体力がつく！</p> 	<p>心身の成長・発達を促す！</p> <p>のびた Lucky!</p> 	<p>危険から逃れる能力が増える！</p> <p>おっと☆</p> 
<p>ストレスを解消できる！</p> <p>えー！</p> 	<p>疲労からの回復力が向上する！</p> <p>すっきり</p> 	<p>生活習慣病のリスクが減る！</p> <p>NO!</p> <p>Thank You!</p> 

そろそろ準備が必要?! インフルエンザの季節が近づいています。

日中は汗ばむ日があったかと思うと朝晩は冷え込んだり、寒暖の差が激しくて体調管理が大変ですね。まだ先だと思っても、県内ではインフルエンザが発生し始めたとのこと。そろそろ予防に向けて準備が必要なようです。

インフルエンザを遠ざけるのに早寝早起きなど生活習慣を整えることが大切なのはもちろんのこと、積極的な予防として予防接種があります。一回の接種で効果が持続するのは5カ月程度と言うことで、来年の3月ごろまでと考えて、そろそろ打ちどきです。100%予防することは難しく、体質などもあるので、おうちの方とよく相談して、希望する人は受けておきましょうね。



疲れ目

眼精疲労

軽症 ← → 重症

こんな症状はありませんか?

かすむ
ぼやける
しょぼしょぼする
目が重い
充血する

ある →

その症状は休憩をとると回復しますか?

いいえ →

眼精疲労

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐ繰り返すときは「眼精疲労」です

こんな症状はありませんか?

肩や首の痛み
頭痛
不眠
食欲不振
イライラ
不安感
気分の落ち込み

思いあたることがあれば重症の眼精疲労です!

↓ ない

あなたの目は元気!

今のままの生活を続けよう

↓ はい

疲れ目

そんな症状が休憩で回復するときは、「疲れ目」です

眼精疲労だった人はこの質問へ

秋のこトばクイズに挑戦

クイズに答えて文字を消していこう。残った文字を並びかえると?

- ① 刀に似ている秋が旬の魚は?
- ② 桜の字がつく秋に咲く花は?
- ③ ○○が赤くなると医者が青くなる? 栄養満点の秋の果物だよ

こ	さ	く	か
す	ど	も	ま
あ	の	ん	し
き	き	よ	す

□□□□□□□□
(ヒント) 長い夜。こんな過ごし方はいかがですか?

洋の書籍【刊本マシカ】
発行所 株式会社 発行所①: マシカ

眼精疲労 かも? と思ったら

眼科でみてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな?
- ドライアイなど、目の病気はないかな?

① ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。

スマホを使いすぎてない?

長時間近くにビントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることとなります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

疲れもとれてリフレッシュ

スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも

- ・意識してまばたきをしよう