

ほけんだより10月

NO. 7

平成29年10月6日

10月の保健目標

目を大切にしよう

輪島中学校保健室

10月に入り1年間の半分を終えて、後期に入りました。マラソンで言うと折り返し地点を過ぎたところですよ。部活動だけでなく、生徒会も委員会も2年生がリーダーになりました。

次の大きな学校行事は、文化祭です。全校一人ひとりが自分の力を出し、協力し合って成功させていきましょう。

—昨日の「中秋の名月」を見ましたか？秋も深まり朝晩の気温が10℃を切りました。昼間も、最高気温が20℃を割るようになってきました。冬服にはなりませんが、暑さ寒さを調節できるように工夫しましょう。

また、寝冷えで風邪をひかないように、寝具やパジャマも暖かいものに替えましょう。



10の数字を横にすると眉毛と目の形に似ていることから、10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、外からの情報の85%を目から吸収しています。そう考えるとすごい働きものですよ。普段の生活の中で、知らず知らずのうちに、目を疲れさせています。積極的に目をリラックスさせるように気をつけて下さい。また、見えにくいまま無理していませんか？勉強の集中が続かないことや、部活動の上達にも影響しますよ。眼科受診を勧められた人は、放っておかないで、早く受診をしましょう。

目にやさしくないのは、こんなこと

× 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ

× ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見てると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ

× 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ



ふとんでスマホは一番目に良くない。



うっかり忘れてコンタクトレンズをしたまま寝るのもbad



コンタクトレンズを利用の人は、メガネも忘れずに!



授業中の姿勢に 気を付けてみよう

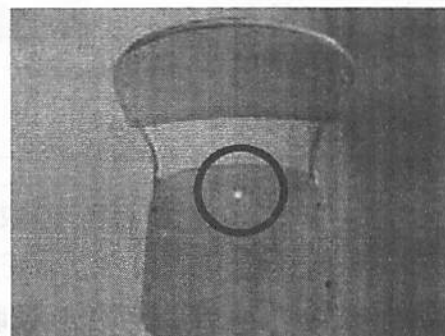
耳の穴、肩、大
転子が一直線に
なるように



両足の裏は
床につける

背もたれに
深くもたれ
すぎない

- 足は机の足の中に入れる。
- 机に肘をつかない
- へそから下を垂直に
- 腹筋・背筋を使う
- おしりの穴の位置はココ↓



やせているのに、腹筋を使わないため、おなかぼっこり出ている人、背中に寄っかかりあざができてる人を見かけます。もうすでにからだがゆがんできていますよ。辛い腰痛だけでなく、身体に様々な影響が出てきます。気を付けましょう。

油断しないこと
朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

上手な
衣服の調節

十分な睡眠

バランスの良い
三度の食事

むし歯・歯石の治療終わりましたか？



身体のことは「面倒だから」と放っておくと、症状が進行してもっと面倒なことになります。見つかったときにすぐに対処する習慣をつけましょう。

なぜ大切？ ウォームアップとクールダウン

★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

