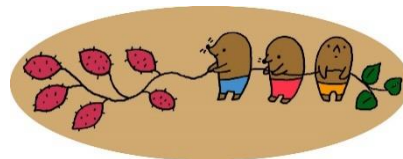


10月

ほけんだより すこやか

哲多中学校
R3. 10. 4

朝、夕は肌寒くなり、秋の深まりを感じますね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意！服装を工夫するなど、自分で体温調節ができるようにしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」！

最近黒板が見えにくくなった、目がかすむという人はいませんか？もしかすると目に疲れが溜まっているのかも…。

スマホやゲームの使い方、勉強する時の姿勢を意識して、目に負担をかけない生活を今日から意識してみよう！

哲多中学校でも

10月の視力検査を行います！



疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



10月15日はなんの日？

ヒント1：日本では誰もが簡単にできること

ヒント2：世界には、これができなくて命をおとす子どもがいる



10月15日は「世界手洗いの日」です。

世界には5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちがいて、せっけんを使って正しく手洗いをすることで守られる命があります。正しい手洗いを広めようとユニセフがこの日を定めました。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。様々な感染症が流行り始めるこれからの時期に備えて、改めてていねいな手洗いを意識しましょう。

貸し借りNG！

どんな理由があっても、

絶対に他の人とは貸し借りをしてはいけません！

◆目薬◆

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあり、目の病気をうつす・もらうことも。



◆コンタクト◆

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけを使いましょう。



◆薬◆

薬の効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。体質や年齢なども考慮して処方されているので、家族のものでも勝手に判断して飲まないように。



駅伝練習が始まります！

練習を続けていると、足や腰が痛みや、関節に違和感が出てくる場合があります。これらの症状はウォーミングアップやクールダウンをしっかりとすることで防げます。帰宅後にアイシングをするのも効果的です。また、違和感がある時には無理をせず、自分の体調に合わせて練習をすることも大切です。けがのない練習にしましょう！

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。

