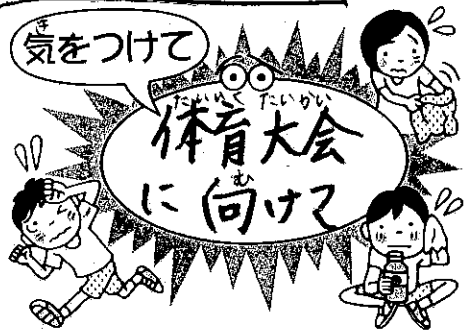


# ほけんだより 10月

No.6 2022年10月 式下中学校 保健室

10月10日は銭湯の日。1010(せんとう)の語呂合わせと以前「体育の日」だったことにも関係しているようです。

スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落とすくれるお風呂、これからの季節はリゼ予防にも欠かせません。少しぬるめのお湯にゆっくりつからせてください。

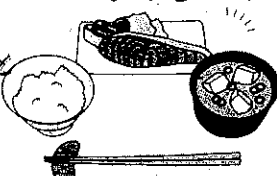


朝夕はずいぶん涼しくなりましたが、日中は気温が上がったり、日差しが強かったりする日もあります。調節できる服装とこまめな水分補給で、体調管理の徹底を!

## ケガ予防 4つのコツ

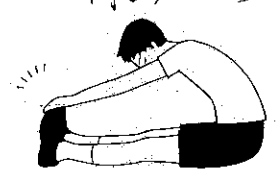
朝ごはんを食べる  
からだや脳がエネルギー不足だと思うように動かせませんよ。

しっかりウォーミングアップ  
からだを温め、動かす準備をしましょう。



運動後のケアも忘れずに  
ストレッチをして筋肉をほぐし、十分な睡眠がからだを休めましょう。

無理をしない  
体調の変化や痛みを感じたら休めましょう。



## 疲れ目のサイン 出さない

- 目が重い
- 目の奥が痛い

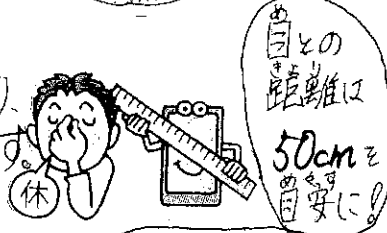
## 目のSOS

- 目がかすむ
- 目が乾く
- 肩こり・吐き気



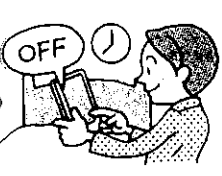
### 目が疲れる原因1 長時間近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張し疲れます。



### 目が疲れる原因2 ブルーライトを浴びる

ゲームやスマホのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋でよりおぼろげに寝つきが悪くはす。



寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れよう!

### 目が疲れる原因3 目の疲れが取れていない

睡眠時間が足りないと、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



### あたためる

血流を良くし、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

## 疲れ目解消 4つのケア

### 眼球ストレッチ

眼球を上下左右に動かして目の筋肉をほぐそう。

### まはたき

意識してまはたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



## 心の相談室開室 10月の予定 スクールカウンセラー

3・17・24・31日(月)

7・2日(金) 予約制

昼休みと放課後に予約なしで行なっておしゃべりしてみたいな、どんな所かなと悩んでいる人は、ぜひのぞいてみてください。

相談してみたい人は、担任の先生が保健室 菅原まで教えください。保護者の方も相談しただけです。