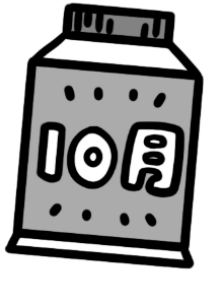


ほけんだより



運動会が近づいてきました。運動会の練習で休み時間もいそがしい人がいると思います。疲れがたまっていたり、あわてているとけがをしやすいです。走らないように意識し、深呼吸をしたり落ち着けるといいですね。みなさんが元気に運動会を迎えられるよう保健室から応援しています。



10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう！

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

初メガネ

メガネは医療機器です。眼科で相談して作りましょう



小学生の視力は、以前に比べて、年々落ちてきています。藤が丘小学校でも4月の視力検査の結果、80人に受診のすすめを渡しました。9月までに眼科を受診した人は約58.8パーセントです。そのままにしておく、視力が落ちるだけでなく、頭痛や肩こりの原因になったり、集中力が続かなくなることもあるので、早めの受診、報告をお願いします。

普段から、目に優しい生活を心がけよう

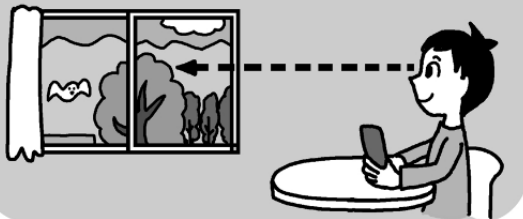


前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。

疲れ目、ホッといきそう



スマホネックになっていない？

最近、首や肩の凝り、背中
のこわばり、腕のしびれが気
になっていませんか？
それは、スマホネック
(ストレートネック)の
症状かも！
スマホネックとは、
本来、緩やかにカーブ
してつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。
たとえば、スマートフォンを使っていると、
つい無意識に下を向いてしまいます。
長時間、そんな猫背の状態
でいると、首や肩、背中に大きな負担
がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、
肩のストレッチをしたりして、
体をほぐしましょう。