

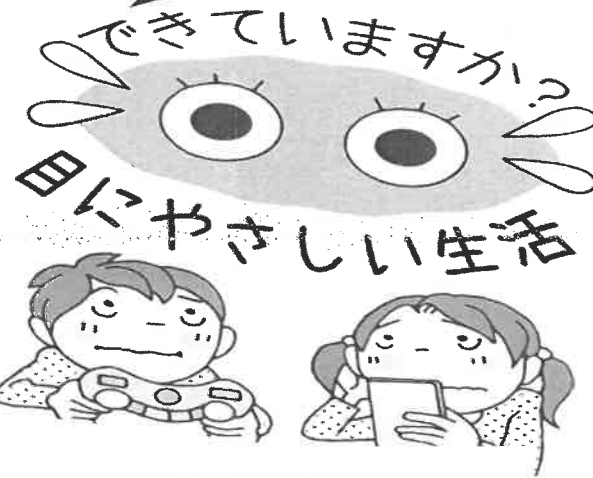
ほけんだより 10月

コミュニティ・スクール
春日野中学校 保健室

令和3年10月6日 NO.8 養護教諭 大満茉耶・土井明日子

朝晩の気温が低くなり、少しずつ秋を感じるようになりました。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、「〇〇の秋」と言われるのは、秋は過ごしやすい気温で集中力が高まり、物事を取り組むことに最適な時期になるためです。みなさんは今年どんな「〇〇の秋」にしますか？

おうちの人にも見せてね！



10月10日は目の愛護デー

人は外からの情報を目から80%以上も得ていると言われています。日常生活のなかで、目はみなさんの想像以上に疲れています。



◎明るい場所で！

暗い場所で物をみていると、目のピントが合わずに目が疲れやすくなります。



◎正しい姿勢で！

本や画面を見るときは、30cmを目安に距離をとりましょう。



◎適度に休憩！

集中していると、まばたきの回数が減り、目が疲れやすくなります。1時間につき10分は目を休めましょう！

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

ズキズキした痛みの片頭痛。

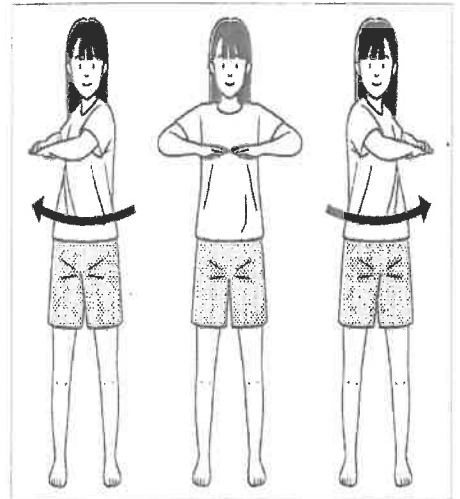
締め付けられるような痛みの緊張型頭痛。

やってみよう！頭痛体操！

片頭痛予防体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉（インナーマッスル）をストレッチすることで片頭痛を予防します。

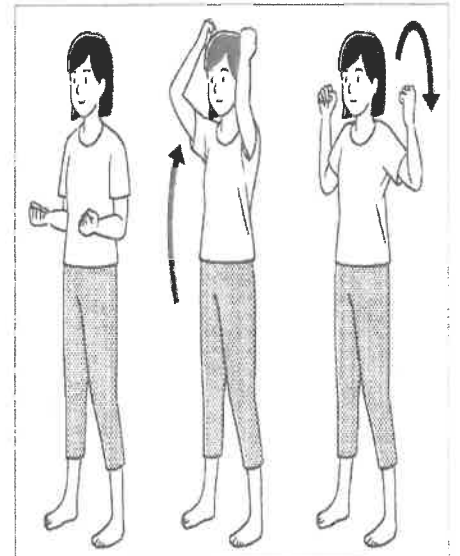
正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさず、両肩を大きくリズムカルに回します。2分間行います。体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。



緊張型頭痛体操

緊張型頭痛については、予防だけではなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心に「前から後ろに両腕を内側に回します」「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。



視力検査の「結果のお知らせ」をもらっていて未受診の人は、早めに病院へ行って見え方の調整などをしてもらいましょう。また「最近黒板が見えにくいな」「視力が落ちた気がする…」と思う人は、気軽に保健室へ視力検査に来てくださいね♪