

10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう

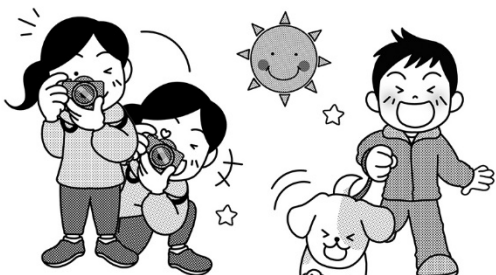
R5.10.4
西江原小学校
保健室

日ごとにすずしくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。朝晩と昼間の温度差が大きくなりますから、かぜをひかないように体調管理に気をつけましょう。10月には視力検査があります。自分の結果をよく確認して、目の健康に気をつけましょう。



10月10日は目の愛護デーです!

屋外活動を増やす。

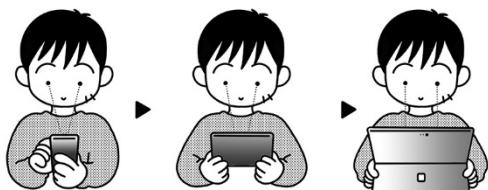


いちばんのおススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

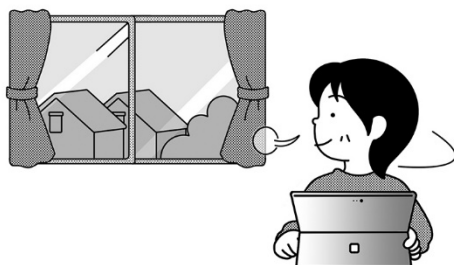
近視予防のために、
やってほしいこと

できるだけ大きな画面で。



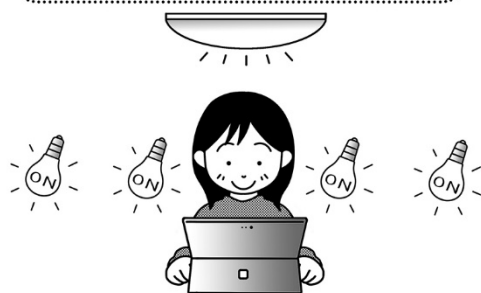
スマホは横使いが おススメ♪

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

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。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか?

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。

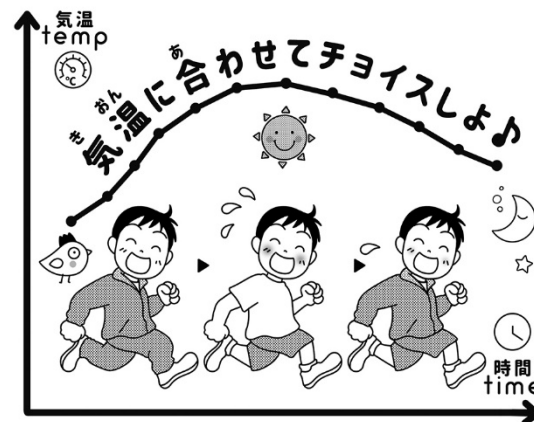
目に優しい前髪に



前髪が目にかかると・・・

- 目に髪の毛の先が入るので不衛生。
- 目元が暗くなる。

すぐに切れない時は、前髪をピンでとめるといいよ!



朝晩と昼間の温度差が大きいです。上着を着るなどして衣服の調整をしましょう。気温が25℃より低くなると、長袖や上着が欲しくなるそうですよ。