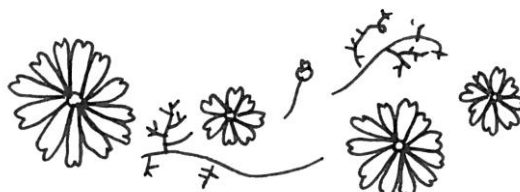


保健だより



令和元年 10 月 3 日 笹原中学校保健室発行

季節の変わり目、体調管理に気をつけて

季節が移り変わり、温度調節が難しい毎日です。衣服や布団など、こまめに調節して風邪をひかないように気をつけましょう。喉の痛みや寒気、身体のだるさで来室する生徒が増えていて、心配しています。

1

風邪予防の基本は、「手洗い・うがい」。習慣にしよう！

外から帰った時、ご飯を食べる前の「手洗い・うがい」を忘れずに。

2

その日の気温や体調に合わせた衣服を着よう！

気温差 5 度で衣服 1 枚分と言われています。上着や肌着で調節しましょう。

3

身体のサインに気付こう！ 早めの休息を！

いつもより食欲がない、喉に違和感がある...身体の訴えを見逃さず。身体は正直です。

10 月 10 日は 目の愛護デー

10 月 10 日を縦に書くと、目のように見えることから、10 月 10 日は「目の愛護デー」です。テレビに勉強、ゲームやスマホなど、日常でたくさん使っている目を時々休めてあげてくださいね。

疲れ目チェック

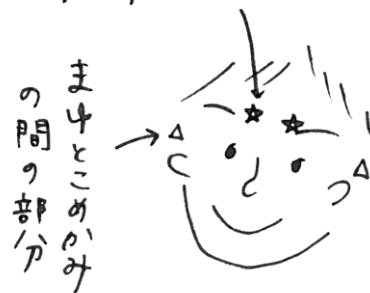
思い当たる症状はありますか？

- ☐ 目の焦点がぼやける。
- ☐ 頭痛がする。
- ☐ 肩こりがする。
- ☐ 目が乾いている感じがする。
- ☐ 目がしょぼしょぼする。

こんな目に
なっていない？

疲れ目に効くツボ

まゆの鼻側のほし



ゆっくり 5 秒！

3~5 回おさえてみよう(^ ^) /

知っていますか？「ストレートネック」って何？

まっすぐな姿勢
約 5kg

スマホ姿勢
約 20kg



それは、コリまっすよね...

首の骨は横から見ると少しカーブしていますが、このカーブがまっすぐになる「ストレートネック」の人が増えています。原因の一つは、うつむいた姿勢を長く続けること。まさにスマホを見る時の姿勢！首の痛みや頭痛、肩こりなどの症状が現れます。日ごろから姿勢には注意しましょう。

保健室掲示板◎

保健室前の掲示板が、目の愛護デーにちなんだ 10 月仕様に変わりました。ぜひご覧ください！

