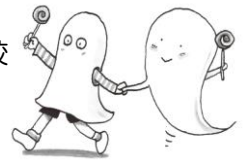




H30.10

下野市立  
南河内中学校  
保健室



いよいよ後期がはじまります。前期をふりかえると、どのような日々でしたか？今まで以上に勉強を頑張った人、部活動や行事に真剣に取り組んだ人、様々だと思います。ひとつでも充実していたことがあれば良いなあと思います。

今月末には夕顔祭があります。思い出に残る夕顔祭になるよう、力を合わせ、準備を進めていきましょう！



最近見えづらくなったなあ…と感じる人は、いつでも視力を測りに来て下さい。

### こんなこと、ありませんか？



しょぼしょぼする



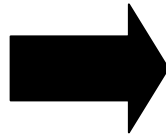
まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える



### 目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

スマートフォンやパソコンの長時間使用で、目を酷使していませんか？小さく明るい画面を見続けることで、視力が低下したり、不快感・煩わしさを感じて疲れやすくなったりします。また、近い距離で同じ画面を見続けることで、近い距離を見る目の状態に慣れが生じ、目が内寄せ（スマホ内斜視）になってしまいます。

寝る前には電子機器を触らない、目がチカチカしたら見るのをやめるなど、上手につきあいましょう！



目の疲れを感じたらぜひ！

### 目の体操

目を動かして、目のまわりの筋肉の凝りをほぐします



①上を見る



②下を見る



③右を見る



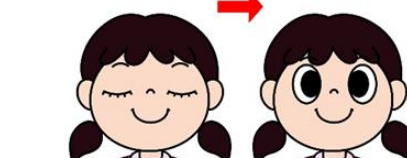
④左を見る



⑤右にぐるっと1周



⑥左にぐるっと1周



⑦ぎゅっとつぶってパッと目を開く

# 「立腰」してみよう（良い姿勢を保つ）

みなさんは、姿勢を正しく保てていますか？

本を読んでいるうちに、ゲームやスマートフォンに夢中になっているうちに、体が左右どちらかに傾いていたり、背筋が曲がっていることはありませんか？



## 【正しい姿勢の効果】

- ☆やる気が起こる
- ☆集中力がつく
- ☆持続力がつく
- ☆行動が俊敏になる
- ☆内臓の働きがよくなり、健康的になる
- ☆精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ☆身のこなしや振る舞いが美しくなる

正しい姿勢を一度やってみて、継続すれば当たり前のことのように身に付きます。すぐにできるので、まずは今、やってみましょう！覚えたら、授業が始まる前に、思い出したときに、やってみてください。

## ☆☆立腰のポイント☆☆

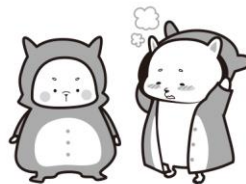
- ①両足をしっかり床につける。
- ②お尻を後ろに引き、腰骨（骨盤）をぐっと前に出す。
- ③両手を太ももの付け根のあたりにのせる。
- ④姿勢を保ち、肩の力をぬいて静かに目を閉じる。



夏から秋

服装でしようすに

コントロールを!



みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

### 気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	