



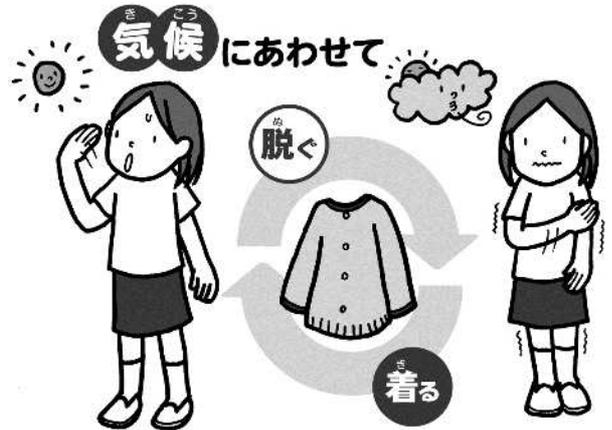
保健だより

10月号

平成26年10月2日 練馬区立豊玉中学校 生活指導部 保健

空が高くなり、気候が秋めいてきました。朝晩が涼くなった影響からか、風邪を引いてしまった人もいますので、体を冷やさないように服装の調節を心がけてください。

さて先日、校内ではハリーアップキャンペーン（4時間目の終わりから、給食開始までの時間を測定して、給食の準備の早さを競うキャンペーン）が行われ、1年A組が優勝しました！おめでとうございます 給食の準備が早いと、食事の時間が多く取れるので、とてもいいことですね。また、シークレットでキャンペーン期間中に残菜の測定を行ったところ、2年A・B組がなんと全日完食！驚きました！2年生の元気の良さが、食欲にも反映されているのだなとしみじみ感じました。優勝した1年A組と2年A・B組には、それぞれリクエスト給食券とリクエストデザート券を贈りました。2学期も食育キャンペーンを実施しますので、今回優勝を逃したクラスも頑張ってくださいね。



* 10月10日は目の愛護デー *

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ
度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー

鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

あなたは大丈夫ですか？

姿勢改善チェック

いつも首や肩がこっている

立っているとすぐに疲れる

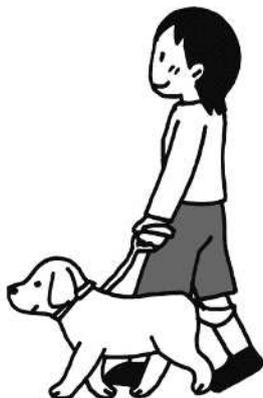
座るとき、足を組むことが多い

本やパソコンの画面に顔を近づけて見ている

長時間座っていると腰が痛くなる

「体が斜めになっている」と言われる

「気をつけ」の体勢が取りにくい



チェックが多いほど、姿勢が悪くなっている可能性があります。姿勢が悪いと眼精疲労、体のゆがみ、頭痛・首痛・腰痛・便秘など、様々な体の不調につながります。勉強やパソコンの作業の合間には、軽い散歩やストレッチなどで体をほぐすことも、よい姿勢を保つポイントです。

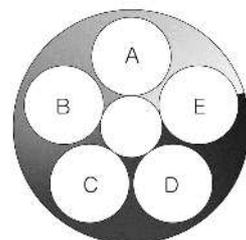
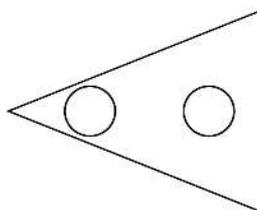
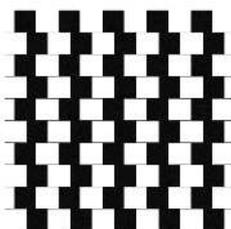
また、皆さんの姿勢を見ていると、肩が内側に入っている人が多く見られます。壁に背中を当てて、さらに肩も壁に当たるまで胸を開いてみてください。その姿勢が辛いと感じる人は、姿勢が良くない可能性があります。胸を開いていると呼吸も楽になり、気持ちも前向きになります。是非、心がけてみてくださいね。

不思議な目の錯覚

横の線は斜めになっている？

2つの丸の大きさは同じ？

A～Eの丸の大きさは同じ？



て真っ直ぐ 同じ 全て同じ