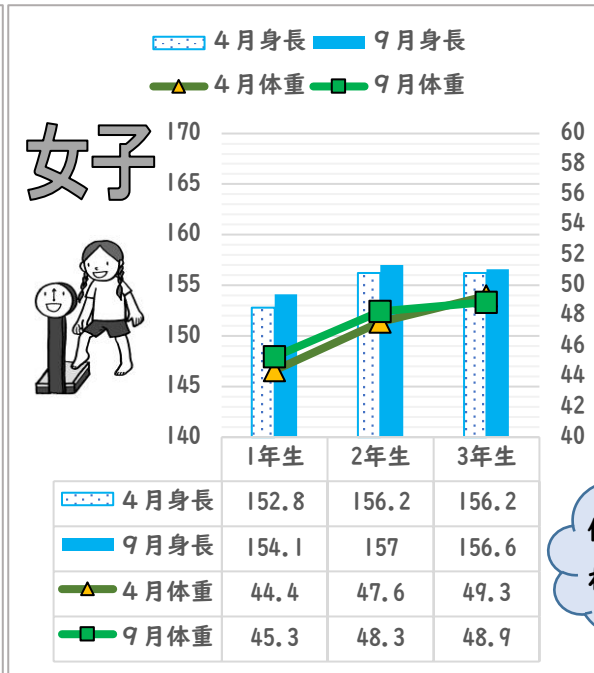
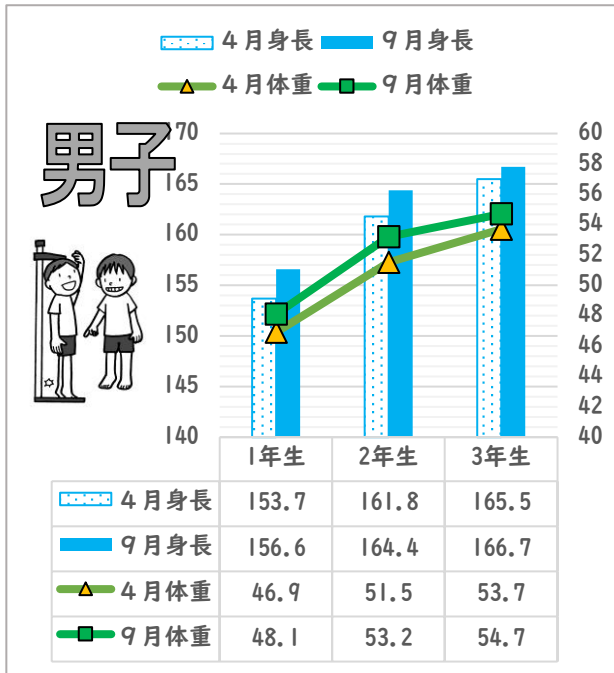


ほけんだより 10月



令和4年10月4日
川口市立領家中学校
保健室 No. 7

秋の発育測定結果 ~4月の結果と比較~



体の成長は人それぞれです😊

秋の発育測定では「伸びた〜!」「やった〜!」「え〜伸びてない…」といった声がたくさん聞こえました!よく寝て、よく食べ、よく運動する…など規則正しい生活を送ることで体が成長していきます。1月の発育測定もお楽しみに!



あと少しで体育祭!

ケガ予防 4つのコツ

- 朝ごはんを食べる**
 体や脳がエネルギー不足だと、思うように動かせません。
- 無理をしない**
 体調の変化や痛みを感じたら休みましょう。
- しっかりウォーミングアップ**
 体を温め、動かす準備をしましょう。
- 運動後のケアも忘れずに**
 ストレッチをして筋肉をほぐし十分な睡眠で体を休めましょう。

昨日から体育祭特別時間割がスタートしました。体育祭に向けて一生懸命練習をしていると思いますが、ここで大けがをしてしまっては元も子もありません!体育祭のこの期間はいつも以上にケガ予防に努めましょう!

もしもけがをしてしまったら...

- 自分でできる 手当てのキホン
- あろう**
 傷口についた砂や汚れを洗い流す
 - ひやす**
 ビニール袋に入れた氷などで冷やす
 - おさえる**
 清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

保健室や救護テントに来る前に傷口を洗ってきてください!

10月10日は「目の愛護デー」 大切な目を守る

夢中になっているあなたの目、

とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消！

4つのケア



まばたき
意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る
遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる
血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ
眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



涙はストレスも洗い流す!?

泣いた後すっきりして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があるんです！

泣きたいときは思いっきり泣いて辛い気持ちごと洗い流してしましましょう！

もちろん、一人で悩まずに保健室にも相談に来てくださいね。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

