

保健だより 10月

安城市立桜井中学校 保健室 R6.10.1 No.6

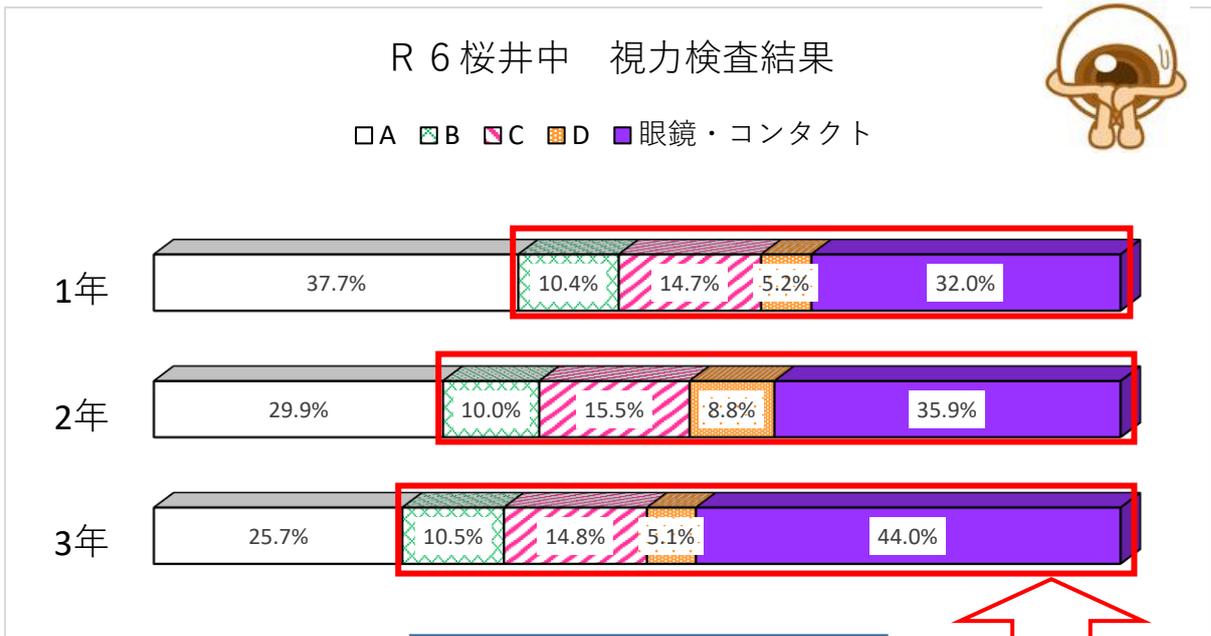
もうすぐ体育祭です。当日、体調を崩したりけがをしたりしないために、準備をしっかりとしましょう。準備するものは、①十分な睡眠②しっかり朝食③十分な水分(水筒の大きさを考えよう)④頭を暑さから守る帽子⑤汗拭きタオル、そして⑥自分と仲間を思いきり応援する気持ち。

桜井中みんなでよい体育祭を作り上げましょう。



10月の保健目標
目を大切にしよう

低視力(裸眼視力A(1.0)未満)の人の割合



Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

低視力(裸眼視力 A 未満)の人が多く、2・3年生では70%以上の方が低視力者ということがわかりました。低視力の方は、自分の視力の状態を知るために、定期的に眼科でチェックしてもらいましょう。

裸眼視力 1.0 未満

1年生 62.3%

2年生 70.1%

3年生 74.3%



スマホ・タブレット・ゲーム機などのデジタル機器を使うときは



目の健康に気をつけよう

デジタル眼精疲労を予防する



目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

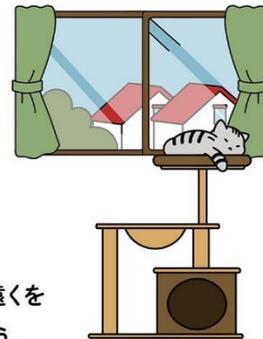
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

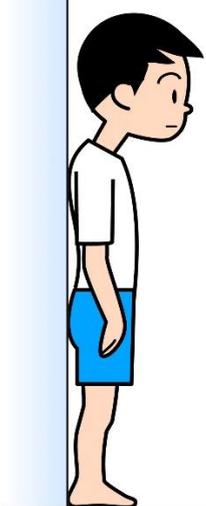
遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

あなたの姿勢、前かがみになってない？



よい姿勢とは、まっすぐ立った時に、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。前かがみになって、スマートフォンやゲーム機の使用に夢中になっていると、首が肩より前に出てくる姿勢が長くなり、首に負担がかかり、スマホ首(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。ストレートネックは、視力の低下や、肩こり、頭痛などの原因になります。よい姿勢でいると、健康によいだけでなく、見た目にもはつらつとして元気に見えます。

自分の姿勢をチェックしてみませんか？