

ほけんだより

10月号

大師高校 保健室

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…となにかを始めるのに、秋は良い季節です。ただ、昼に比べて朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、気温に合わせて上手に着替えを行いましょうね♪

❀ 10月8日は骨と関節の日 ❀

ホネのホは『十』と『八』に分かれるため、骨と関節の日と日本整形外科学会が決めました。



崩れた姿勢

姿勢をみなおしてみよう！

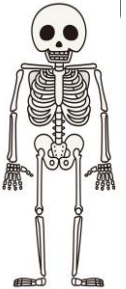
- 首が前に出ていませんか？
- 椅子に浅く座っていませんか？
- 足を組んでいませんか？



良い姿勢

良い姿勢のポイント！

- 机と自分の間はこぶし一個分あける
- 椅子には深く腰かける
- 足の裏は床につける



不安な気持ちも姿勢から…

崩れた姿勢は、内臓の働きをおさえてしまい、呼吸や血流の邪魔をしてしまいます。そのため、気持ちが落ち込みやすくなったり、太りやすい体質になったりしてしまうのです。また、一部の筋肉だけで身体を支えているので、カラダの痛みやコリにもつながります。

このように、姿勢がカラダに与える影響はとても大きいのです。だからこそ、姿勢が良くなることでカラダに良いコトがたくさんあります。日常生活や習慣でできてしまった、崩れた姿勢を改善するために、日々意識して、姿勢をチェックしてみましよう☆

❀ 目にもリラックスする時間が必要です ❀

10月は骨と関節の日だけでなく、目の愛護デー（10月10日）もあります！

使用期限の過ぎたコンタクトレンズ、使っていませんか？

夜中についついスマホを見ていませんか？長時間ゲームに集中していませんか？

これら、すべて目の健康にNGです！！

皆さんが疲れたら休むように、目だって休憩が必要です。

目を開けて何かを見ているだけで目の筋肉は緊張し、

疲れてしまいます。また、乾燥も大敵です。

目の健康を守るには、温めたタオルを目にのせたり、目薬をさしたり、スマホやパソコン・テレビなどから離れたりと色々方法があります。

目もリラックスさせてあげましょうね。

