



ほけんだより



中宮中学校
保健室
2025/10/1

あなたの秋はどんな秋?

秋といえば、「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」...いろいろな秋があ



りますが、みなさんはどんな秋にしたいですか?

季節の変わり目である10月は、体調を崩しやすい時期ですが、早寝早起き・朝ごはん、衣服の調整、水分補給など、自分でできるセルフケアで、体育祭に向けて体調を整えていきましょう!

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

寝る前に、スマホを使っていますか?

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



就寝1時間半~2時間前には、スマホの使用を控えるようにしましょう!

寝不足で疲れをため込むと、ケガや体調不良につながり、とても危険です。体育祭を元気いっぱい楽しむために、十分な質の良い睡眠をとろう!



靴のサイズをチェック!

足にあった靴をはこう!



- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

履きなれていない、サイズの合っていない靴だと、靴擦れをしたり、足首のねんざの原因になったりして危険です! 体育祭に向けて、自分の靴のサイズの確認をしておきましょう。



目に優しい生活、できていますか?

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!

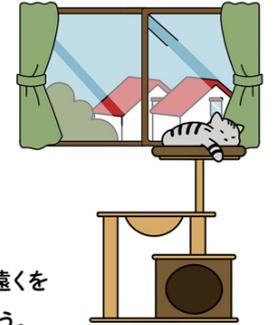
20秒以上



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。

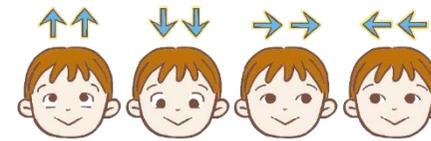
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。

目の見え方 変りない?



人は、8割以上の情報を視覚から得ていると言われており、目はとても大切な感覚器です。目を大切にするために、目に優しい生活習慣を取り入れてみましょう。

