

ほけんだより

10月15日(水)

10月に入り、暑さも少しずつ落ち着いて、ようやく秋らしさを感じることができるようになってきましたね。特に朝・夕はだいぶ涼しくなってきました。一日の気温差が激しい季節の変わり目には体調を崩しやすいです。衣服の調節をするなど工夫して、体調を崩さないように気を付けましょう。



ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する

10月10日は目の愛護デー

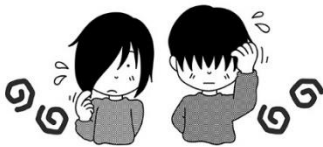
心がけていますか?

長時間、近くを見すぎている?



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない?



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない?



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫?



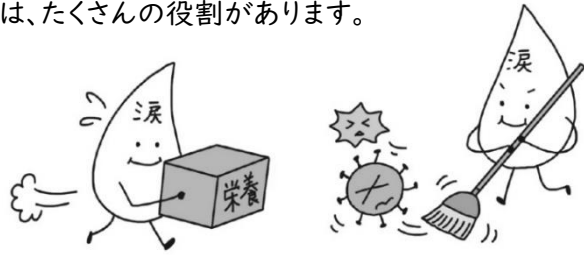
背中ピン! で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

たくさんある！ 涙のやくわり

- ・ 目の乾燥を防ぐ
- ・ 目に酸素や栄養を送る
- ・ 菌の感染を防ぐ
- ・ 目の表面の傷をなおす
- ・ 目の表面を滑らかにする

感動したり悲しかったりするときに、涙が出ることがありますよね。
実は涙には、たくさんの役割があります。



目にゴミが入った時に「まばたき」をすることで、涙がゴミを流すなど、涙は目とその機能をしっかりサポートしています。

必ず守って！薬の飲み方



用法・用量を守る



水かぬるま湯で
飲む

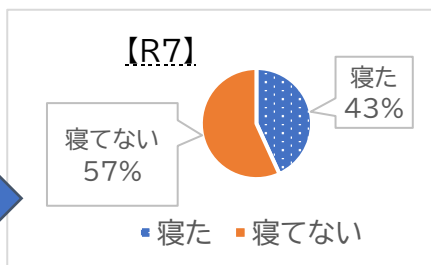
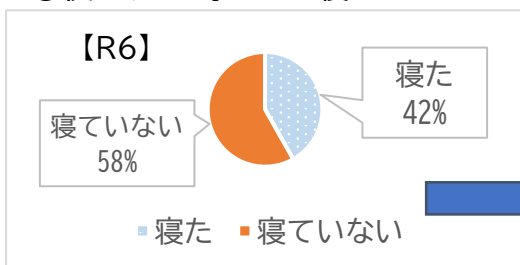


処方薬は
あげない・もらわない

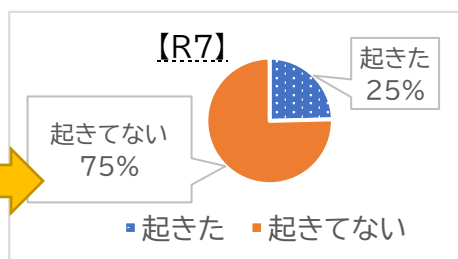
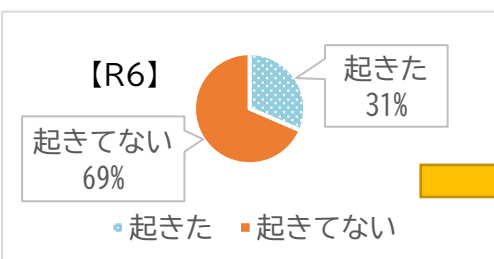
勝手に割ったり
開けたりしない



①夜は、11時までに寝ましたか



②朝6時までに起きましたか。



夜11時までに就寝していない人・朝6時までに起きられていない人は、全体の半数以上という結果でした。

また、今年度は朝6時までに起きられた人の割合が昨年度を下回ってしまいました。

規則正しい生活リズムは、健康な心と体を作るためにも大切です。

早寝早起きを心がけて、元気に毎日を過ごしましょう！