高浜市立南中学校

10月号

令和5年10月2日

ほけんだより

秋が深まり木々が紅葉する時季を迎えました。皆さんは、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋･･･など、どんな秋にしたいですか?秋を楽しんで、実り多い季節にしてください。10月は南中祭もありますね!気温の差が大きいので、皆さん体調に気をつけて過ごしてくださいね♪

10月保健目標

目の健康について考えよう

10月10日は目の愛護デー

目の疲れが溜まっていませんか?

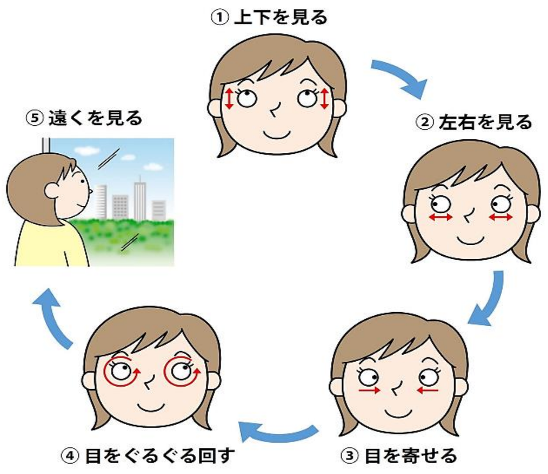
最近こんなことありませんか?

- ☑ よく頭が痛くなる
- ☑ 肩こりがひどい
- ☑ 目が赤くなりやすい
- ☑ 目が乾燥しやすい
- ☑ ぼやけて見える
- ☑ 集中力がなくなった

それは「目」が原因かもしれません･･･

目を使いすぎると疲れ目以外にも、首や肩こり頭痛、イライラ感などの症状がおこってきます。目を使いすぎて全身に疲れを感じることを眼精疲労といいます。また、パソコンや携帯を長時間使用していると眼精疲労になりやすくなります。いつもより目の疲れを感じるという方は、下記を参考にしてくださいね♪

目の疲れを取る方法を紹介♪



☆ホットタオルで目を温めよう♫

やけどしない程度に、温めた蒸しタオルをまぶたの上からのせてみよう!お風呂で浴槽に浸かる際に、お湯で濡らしたタオルを目に当てるのも良いでしょう。

☆簡単!目の体操をしよう♫(首は動かさないです)

①上下に眼球を動かします
②左右に眼球を動かします
③中心に眼球を動かします
④180度に眼球を動かします

ゆっくりと動かしてみてください♪(動かしたいところに指を置くとやりやすいです☆)

疲れているとき、緊張しているとき、不安なとき・・・

深呼吸をしよう

深呼吸により、自律神経のうち交感神経の働きが弱まり副交感神経の働きが強くなります。交感神経は、活動しているとき、ストレスを感じているとき、緊張しているときに働いていますが、副交感神経は休息、体の修復をしているとき、リラックスをしているときに働きます。深呼吸は、副交感神経の働きを強くすることで、リラックスした状態へ切り替えしてくれる効果があります。

深呼吸の効果

肉体的疲労に効果的

深呼吸により体の隅々まで酸素を送り込み、細胞が活性化されるためです。

快眠効果がアップ！

深呼吸をすると心身ともにリラックスできるので、就寝前に深呼吸をすることで快眠効果がアップ！質の良い眠りは、健康にも美容にも不可欠です。就寝前の１分間深呼吸を習慣化してみてください。

～深呼吸の方法～

１　楽な姿勢で座る。

２　鼻から深くおなかがふくらむように息を吸い込む。
　※胸は動かさない。

３　口笛を吹くようなすぼめた口から息を吐く。おなかが引っ込むのを感じながら息を完全に吐き出す。

４　これを３回から１０回繰り返す。ゆっくりとしたペースで行う。

体を動かそう

自宅でできる簡単なストレッチを紹介♪

肩甲骨を意識しよう

肩甲骨周りの筋肉が凝り固まっていると、肩こりや姿勢が悪くなってしまいます。肩甲骨の筋肉が背骨からはがれることで、正しく姿勢を伸ばすことができ、腰痛も予防できます！

肩甲骨を動かそう♪

①腕を曲げて手を肩にのせます
②肘は肩と同じ高さにします
③そのまま肘が下がらないように後ろに
　引きます

☆ポイント☆
　姿勢を意識してやろう！

うつ伏せストレッチ♬

①力を抜いてうつ伏せに寝ます
②両手を真っすぐ頭の上に向けてグッと伸ばします

☆ポイント☆
・肩を浮かし肩甲骨をしっかり動かそう
・腕を上げるにはこぶし一つ分、耳から離し肩を持ち上げましょう
（固まった筋肉効果的にほぐすことができます♪）

肩回しをしよう♪

①肩甲骨を動かそう♪①②と同様
②肘で円を描くようにゆっくり大きく回します
③反対回しもやろう

☆ポイント☆
・肩から回すようにしよう！
・肩甲骨が動いていることを確認しながらやろう

まずは10回×2セットやってみよう