

10月保健だより

令和8年10月
高篠中学校 保健室

少しずつ秋の気配を感じる季節になってきました。今年は雨の日も多く、天候や気温の変化を感じることも多かったのではないのでしょうか。しのめ祭を終え、10月はいよいよ体育祭です。行事に向けて活動する機会も増え、普段とは違う疲れが溜まることもあるでしょう。疲れは思わぬけがを引き起こす原因にもなります。睡眠や食事を大切に、体調を整えながら、けがなく体育祭を迎えましょう。

目を動かす

上下左右にゆっくと目を動かして、目の周りの筋肉をほぐしましょう。近くばかりを見続けた目の緊張を緩めることができます。

あなたのめ、
疲れていませんか？



スマホやタブレットに集中すると、瞬きの回数が減ってしまいがちです。意識してまばたきをすること

まばたきをする

で、目の乾燥を防ぎましょう。

近くのものを見る
とき、目はピント
を合わせようと頑

遠くを見る

張っています。ときどき遠くを見て、目のピント調節機能を休ませましょう。

蒸しタオルなどで目元を温めると、目の周りの緊張がほぐけ、リラックスできます。1日の終わりなどに、目をいたわる時間を作ってみましょう

目を温める

10月10日は「目の愛護デー」です！

毎日頑張っている目にも、ひと休みを。「見る時間」と「休める時間」を意識して、目を大切にしましょう。



スポーツの秋を安全に楽しむために



もうすぐ体育祭。スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。みなさんが体育祭当日、元気にけがなく、100%の力を発揮できるように、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。

ストレッチ

運動の前後はストレッチで体をほぐしましょう。体を動かしやすいし、けがを予防できます



水分補給

運動中は汗をたくさんかきます。のどが渇く前から、こまめに水分をとりましょう



食事・睡眠

食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えましょう。疲れを回復させることも重要です

