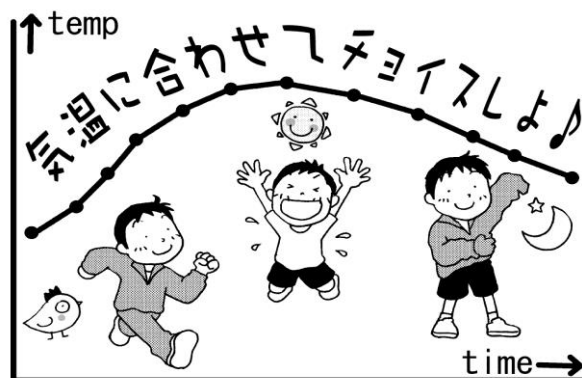


© 少年写真新聞社 2017

秋の日(太陽)が暮れる早さをさして『秋の日はつるべ落とし』という言葉があります。日が早く落ちるのを見ると、冬が少しずつ近づいているのだと感じますね。10月に入っても夏のように暑い日もあれば、秋を感じさせる肌寒い日もあります。

さわやかで過ごしやすい時季は、なるべく長く続いてほしいのですが、こうした環境の変化に対応していくことも健康的な生活の基本です。こまめに脱いだり着たり出来る服装を考え、毎日の天気予報(気温・気候)をしっかりとチェックしながら過ごすようにしましょう。



スポーツの秋  
ケガ予防4つのポイント



① 朝食を必ず食べる

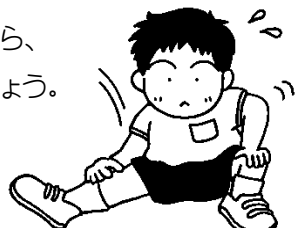
朝食は、からだと脳の大切な栄養源です。



② しっかりウォーミングアップをする

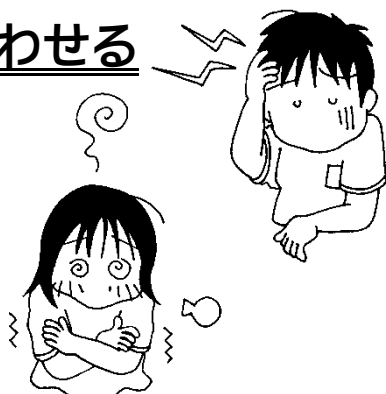
からだの準備を整えてから、本格的な運動を始めましょう。

アップをする



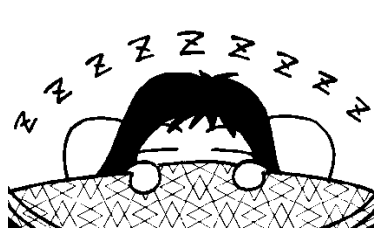
③ 体調に合わせる

痛みや異常がある場合は、無理をしないようにしましょう。



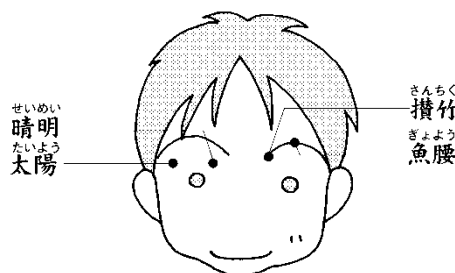
④ きちんと休養を取る

運動後のケアや休養も、練習の一部として考えましょう。



10月の保健目標

『目を大切にしよう』



疲れ目に効くツボ

子どもにも! 眼精疲労に用心

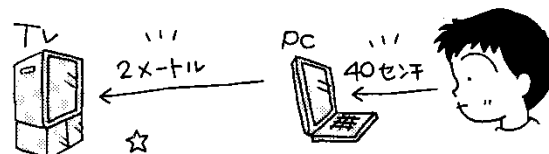


作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

10月目の愛護デー 大切な目 アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。  
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう!

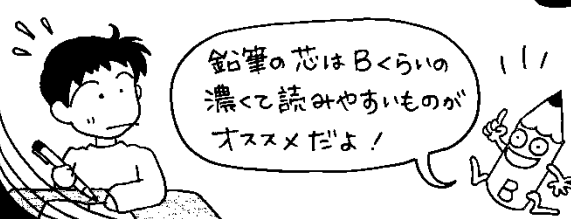
メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか?

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケヨ



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

