

ほけんだより

R. 2. 5

真鶴中学校 保健室

緊急事態宣言の延長に伴い、休校期間も延長になりました。みなさんはどのように自宅での時間を過ごしているでしょうか。私は、休みの日には布マスク作りに挑戦したり、普段なかなかできない部分の掃除をしたり(お風呂場の黒カビとか…)、寝る前にはストレッチをして体をほぐしたりしています。外に出てストレス発散ができない今、家で出来ることを見つけてみてください。休校期間が長引き、不安な気持ちになったり、ストレスが溜まっている人もいます。そこで、何かに集中する時間を作ることをおすすめします。それが短時間でも、生活にメリハリがでますよ。学校が再開したときには、どんな風に家で過ごしていたか、ぜひ教えてください。

自宅学習中の姿勢をチェックしよう!

勉強や読書に集中していて、つい姿勢が悪くなっていることはないですか?正しい姿勢で取り組まないと、首や頭が痛くなったり、肩が凝ったりしてしまいます。正しい姿勢は疲れにくく、集中力も高まります。

机と体の間はこぶし
1つ分ける。

足の裏全体を床につける。
ひざの角度は90度が理想。



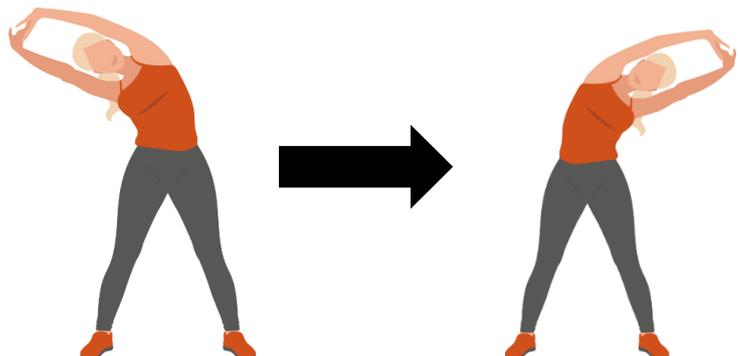
深く座り、
背骨を伸ばす。

簡単なストレッチをして、体を整えよう!

イスやソファに長時間同じ姿勢でいると、体にゆがみがでることがあります。座っていて気になったときや、お風呂上り、寝る前などにストレッチをしましょう。

～体側ストレッチ～

1. 足を肩幅に開く
2. 両腕を伸ばし、頭の上で手を組む
3. 頭と手は平行にして、息を吐きながら体を横に倒す
4. 反対も同様に行う



☆他にもいろんなストレッチがあります。調べて体を動かしてみましょう!

画面を見る時間が長くなっていませんか？



スマートフォンやタブレット、携帯ゲーム機など、近距離で画面を見すぎて眼が疲れていませんか？20～30代でも、「手元が見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているといえます。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による『スマホ老眼』と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起しやすく、放っておくと集中力低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。

【 スマホ老眼チェック！ 】

※各項目で1つ以上、合計3つ以上あてはまれば要注意！

環境	目の症状
<input type="checkbox"/> 1日2時間以上、スマホなど携帯情報端末を使用している。	<input type="checkbox"/> 目が充血する、あるいは腫れる。
<input type="checkbox"/> スマホ画面を至近距離で見ることが多い。	<input type="checkbox"/> 目が乾く。
体の症状	<input type="checkbox"/> 目の奥が痛む。
<input type="checkbox"/> 頭痛がしたり、頭が重く感じたりする。	<input type="checkbox"/> 今までまぶしいと感じなかった光をまぶしいと感じる。
<input type="checkbox"/> 肩こりや首こりを感じる。	<input type="checkbox"/> スマホを操作した後に遠くを見るとぼやける。
<input type="checkbox"/> 上を向くと首に痛みや違和感がある。	<input type="checkbox"/> スマホの小さな字を見るとき少し離すと見えやすくなる。
	<input type="checkbox"/> 夕方になるとスマホの画面が見えにくくなる。

スマホ老眼にならないために・・・

☆スマホ（携帯情報端末）やゲーム機などは、最初に使う時間を決めよう！

☆スマホを目から離して使おう！

“ありがとう”と“当たり前”

「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう（＝めったにない）」の反対は、「当たり前」になります。

みなさんは、何かをしてもらった時に、きちんと「ありがとう」と言葉にできていますか？特に、家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思ってしまっていないですか？こんな状況だからこそ、感謝の気持ちをしっかり言葉にして、日頃から伝えてほしいと思います。

