



令和7年10月1日
柏市立風早中学校
保健室

10月は朝晩と昼の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。ジャージで調節できるように準備しておきましょう。また、今月は体育祭があります。体調万全で臨むために、睡眠時間を十分にとり、朝ごはんを食べてください。



体育祭の心得！

- その1 7時間以上の十分な睡眠をとる。
- その2 少しでもいいので、朝食を必ず食べる。
- その3 水分補給用の水は多めに持ってきて、こまめに水分補給を行う。
- その4 帽子をかぶる。
- その5 準備運動をしっかりと行う。特にケガが多い足首と指のストレッチは念入りに！
- その6 少しでも具合が悪いと感じたら、近くの先生に伝える。



体調管理をしっかりとし、思い出に残る体育祭にしましょう。



最近、疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がするなどの症状で困っていませんか？それは、自律神経が乱れているからかもしれません。

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかったりすると、その働きが悪くなってしまって、不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きましょう。自然と心の緊張もほぐれます。



目を大切にして
いますか？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康について、少し考えてみませんか？

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



近くのものを見るときは、

左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る

生活を長く続いていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、

片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、

発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマートフォンから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



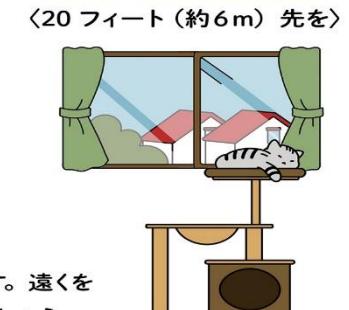
たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

20秒以上



10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

保護者の方へ

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、視力の治療報告書をまだ提出していないご家庭に、再度、治療勧告書をお渡しさせていただきます。ぜひ一度、時間があるときに病院を受診することをおすすめいたします。