

明日から冬休みです。2学期をしっかり終えて冬休みにはいれるといいなと思います。

2学期の自分の生活をふり返り、もっと元気に過ごすためにはどうしたらよいか考えてみてください。新年の健康目標をたてることもいいですね。

3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みを充実させるための秘訣

其の一 早寝早起きをしよう

毎日決まった時間に起きましょう。朝の光をいっぱい浴びて、からだを起こします。天気が悪い日でもカーテンを開けましょう。

夜はゆっくりした時間を過ごせるといいですね。リラックスしてからだを「おやすみモード」にしましょう。毎日決まった時間に眠ることが大切です。



其の二 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは睡眠中に下がった体温を上げ、脳やからだを「はたらくモード」にするエネルギー源です。毎日食べることで、勉強や運動に集中して取り組むことができます。



其の三 外で体を動かそう

運動後は脳への血流が増し、活性化して、思考力や集中力が高まる機会となります。学習をする絶好のチャンスです。また、運動することで幸せホルモンであるセロトニンが分泌され、心の健康につながります。

其の四 感染症予防を続けよう

家族や友達と楽しい時間を過ごすためにも、手洗い、うがい、マスクの着用、換気を続けましょう。また、冬は乾燥するため感染症がはやりやすくなります。水分補給をして体を乾燥から守ることも必要です。

其の五 医療機関を受診しよう

今年度実施した健康診断で、病院で受診や治療が必要な人には、「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診していない人は冬休みを利用して早めに受診しましょう。報告書の提出がない人には再度、受診のおすすめを渡します。

※受診が終わりましたら、受診報告書を学校に提出してください。



あなたの👁️ディアの使い方、大丈夫??

スマホの使いすぎ、ゲームのやりすぎはこんなことを引き起こします

きんし 近視

長時間スマホを手元で見続けると、目をあまり動かさなくなります。この状態が続くと、目の筋肉が疲れ、遠くが見えにくくなります。



注意

- 目の疲れ
- ぼやけて見える
- 遠くを見るときに目を細める

ないしゃし 内斜視

スマホなどの小さい画面を長時間見続けることで、眼球が内側に寄った状態で筋肉が固まり、外側に戻らなくなってしまいます。



注意

- ものを見るときに首を傾げる
- ものが二重に見える

ドライアイ

スマホなどを長時間見ていると、まばたきの回数が普段の4分の1まで減ります。すると、目の表面が乾いてしまうのです。

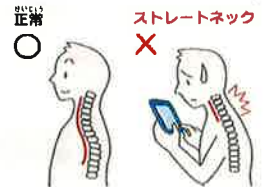


注意

- 目がしょぼしょぼする
- 目がゴロゴロする
- ものが見えにくい

ストレートネック

背中を丸めて顔を下に向けた悪い姿勢によって、本来ゆるやかな湾曲になっている首が、まっすぐになって負担がかかっている状態です。



注意

- 首や肩のこり
- 気分がイライラ
- めまい

☆このほかにも、睡眠不足や集中力の低下、生活リズムの乱れなども引き起こされます。

～良いメディアの使い方いいこといっぱい!～

使う時間を決めよう

30分に1回、画面から目を離し、遠くの景色を見たり目をつぶったりして、目を休ませましょう。

こまめな休憩で、目の筋肉が疲れにくくなります。また、決められた時間でやることを意識するため、集中する力がついてくるでしょう。

使う場所を決めよう

自分の部屋に持ち込まないようにしましょう。明るい場所で使うことが目の健康に大切でしょう。

親子で相談して約束を決めましょう

正しい姿勢で使おう

スマホやゲームと目の距離を30cm離しましょう。

首や肩、腰への負担が少なく、肩こりや痛みが少なくなります。さらに正しい姿勢は美しく、周りからの好印象GET間違いなしでしょう。



ステキに感じるのはどちらですか?

