

# 保健だより第6号



令和6年10月2日  
(2024年)  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

日ごとに涼しくなり、秋の空気が感じられるようになりまた。さて「すぽふえす。」まで、もうすぐです。誰もが、安全に参加できるように、事前準備をしっかりと行いましょう。

## 行事・イベントを楽しむために



まえの日は早くねて、疲れを残さないように



朝食はしっかりと食べてエネルギーを補給

爪が長い人がいます。周りの人にけがをさせないためにも、爪は切っておきましょう！！

水分は多めに持ってきましょう。



## 10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が定めました。皆まん、骨や関節の健康にっし

て意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんまがどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。



## この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！ 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



# 10月10日は目の愛護デーです

つついなが長い時間、ゲームや動画を観ている人も多思います。自分の大切な目を守るためにも、ルールを決めて付き合しましょう。

## 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

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

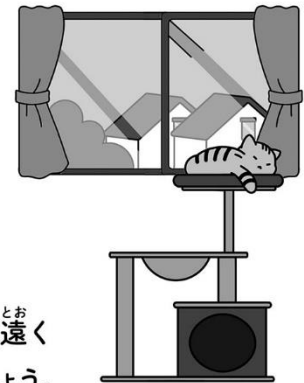
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイネ

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



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。

## スマホネックになっていない?

最近、首や肩の凝り、背中のかわり、腕のしびれが気になっていませんか? それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。