

# 保健だより 10月号



令和3年10月7日  
千里みらい夢学園  
吹田市立竹見台中学校

さわやかで過ごしやすい季節になりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」

何をするにも適した気候ですね。あなたの秋は、どんな秋にしますか？ 自分らしく、充実した秋

を楽しんでくださいね。

## 10月10日は目の愛護デー

## 目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

画面と目の距離は30cm

画面の角度を  
傾ける

床に両足を  
つける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして  
深く腰掛ける

タブレットを  
使うときは...



30分使ったら、  
遠くを見て目を休めよう



裏面もあります

# スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持とう

## 準備運動

どうして するの？



### その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

### その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せずに休みましょう。

### その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

## 靴選びは、デザインより

### サイズがポイント!!

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、

注意が必要です。

- 大きすぎる靴：指や甲が当たって足を痛めます。
- 小さすぎる靴：指が丸まり骨の成長を妨げます。

### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは足がグーパーできるくらい
- かかとがパカパカしない
- 足の横がきつくないか
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



爪が長いと、われたり、はがれたり、人をひっかくなどの危険があります。爪が長い人



は切りましょう!!