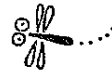


からだの学習

平成29年10月19日

NO.10

舞鶴市立若浦中学校



からだの疲れ、こころの疲れが出やすいときです...

朝夕が涼しくなり、昼間との気温の差が大きいので、体調を崩している人もいます。若浦中でも9月末頃から、せきや鼻水、のど痛などのかぜ症状で欠席する人が増えてきました。かぜひきさんが増えるこれからの季節は、規則正しい生活を心がけて、今まで以上に手洗いうがいなど、基本の予防行動をしっかりと行い、健康管理に努めましょう。



よく寝ているのに授業中眠たい、夜なかなか眠れない、だるさや頭痛など体の不調が続く時は、周りの人との関係など、気持ちの疲れが影響していることもあります。

そんな時は、一人で悩まず相談してください。

話をして、自分が気にかかっていること、自分の気持ちを出すことが、自分らしさを取り戻していく第一歩です。

油断しない 朝は **低** 昼間は **高** 夕は **低**

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために



スポーツの秋

なぜ大切? ウォームアップとクールダウン

★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



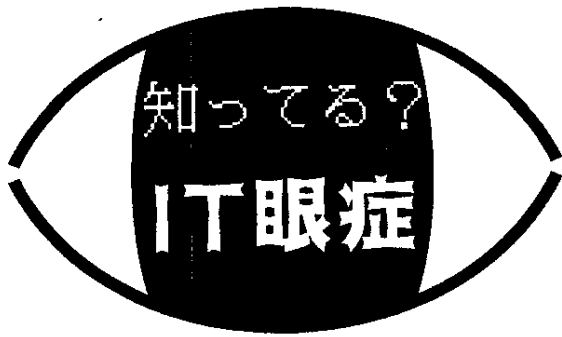
・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽減する
- 2 スポーツ障害を予防



・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



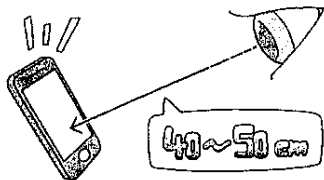
食欲が出ない



そんな人は... **など**

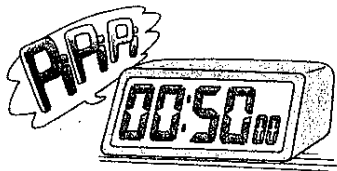
目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



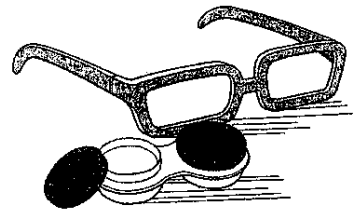
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ