



平成28年10月3日
越生中 保健室

正しい姿勢を心がけて授業に集中して取り組もう！



背筋をまっすぐ
伸ばす

足の裏を
床につける



授業中、ついつい姿勢が悪くなっていませんか？
姿勢が悪いと、肩や腰が痛くなったり、疲れやすくなったり
視力低下につながります。

ノートを書くときも、机に顔を近づけすぎないように気をつけて下さい。

今日から「良い姿勢で集中して授業に取り組むぞ！」と、意識を持ってみましょう！



脳に送られる情報の80%以上は目から入ると言われています。目の機能が低下してしまったら、日常生活に大きな影響を与えることが想像できますね。日頃から目の健康を考えてみましょう。



眼科で みてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな？
- ドライアイなど、目の病気はないかな？

① ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホを使いすぎてない？



長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたなと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

疲れもとれて
リフレッシュ



スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも

- ・意識してまばたきをしよう