

OASIS

(ほけんだより) 10月号

令和4年9月30日
松原第四中学校 保健室



朝夕が少し涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。
日中との寒暖差が大きいので、体調を崩さないよう気をつけま
しょう。1年生はHR合宿が控えているので、体調管理をしっかりしてくださいね。

10月10日は目の愛護デーです

●画面から目を30cm以上離す
(猫背にならないようにする)

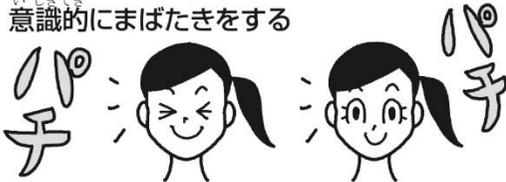


●長時間、連続で使わずに目を休ませる
(遠くを見るようにするとよい)



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥
しないよう
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは
使わない



10月8日は「骨と関節の白」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割を果たしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などをまもる
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、
睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大切です。

骨にも生活習慣がかかわっているのです

