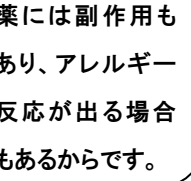


10月けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土 日

太陽の光をあびよう！ 太陽の光をあびると、脳の中でセロトニンが分泌されます。セロトニンには不安を抑えたり、やる気を出したりする働きがあります。これから、日照時間がどんどん短くなるので、意識してあびよう！		1日 	2日 新陵祭 リハーサル 	3日 新陵祭 	4日 5日 いよいよ当日です！ 素敵な1日に なりますように！
6日 睡眠不足は、記憶力と集中力の低下を招きます。 健康管理も 実力のうち！ 	7日	8日 骨と関節の日 3年学力テストB あきらめずに ファイト！ 	9日 カルシウムを蓄える！！ 	10日 目の愛護デー 目にやさしい生活を 	11日 12日 正しい姿勢で！！ 
13日 スポーツの日 	14日 	15日 世界手洗いの日 洗い残しはありませんか？ 	16日 薬はルールを守って飲みましょう 	17日 薬と健康の週間 薬には副作用もあり、アレルギー反応が出る場合もあるからです。 	18日 19日 友達に薬をあげたり、もらったりしてはいけません 
20日 気温差の大きい季節です 服装で調節しよう 秋バテ注意！ 	21日	22日	23日	24日	25日 26日
気温差や、天気の変化による気圧の変化により、自律神経(内臓や代謝、体温といった体の機能をコントロールする神経)のバランスが乱れると、体調不良になることがあります。自律神経を整えるには、規則正しい生活、バランスのよい食事、ストレス解消のための、リラックスタイムが大切！意識して生活しよう！ 下図の『温活』や『くるくる耳マッサージ』も参考にしてくださいね！					
27日	28日 心をひとつに♪	29日 合唱発表会 	30日	31日	

秋バテ克服には温活！！秋バテを感じたら体をあたためることを意識しよう。自律神経のバランスが戻り、不調を感じにくくなります。おなかの冷えは全身の冷えの現れ。冷たい時はあたたかい手でさするとよいですよ。体力をつけるのも温活ですので、運動も取り入れよう！

内耳の血流が悪くなって、気圧のセンサーや自律神経に影響していることがあります。『くるくる耳マッサージ』を行って、内耳の血流が良くなると自律神経が整うことにつながります。

朝昼晩に1回ずつ、毎日続けてみてください。

1分でできる！くるくる耳マッサージ

- 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る
- 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に内を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れ、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。