

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！



5日

6日

7日

8日

9日

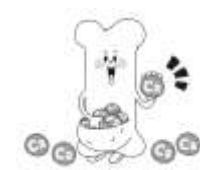
10日 11日

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！



3年学力テストB

あきらめずに
ファイト！



カルシウムを蓄える！！



正しい姿勢で！！

目の愛護デー



裏面も見てね！！

12日

スポーツの日



13日



秋バテ注意！

14日

手を洗うのは、手についた細菌やウイルスを体に入らず、病気を予防するためです。インフルエンザの予防にも、大切です！

15日

世界手洗いの日



洗い強しはありませんか？

16日

薬には、副作用もあり、アレルギー反応により命に関わる場合があります！責任をもてますか？

17日 18日

薬と健康の週間

友達に薬をあげたり、もらったりしてはいけません。



19日

20日

21日

22日

23日

24日 25日



秋バテとは気温差や、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、体調不良になることをいいます。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！

26日

27日

28日

29日

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。

合唱発表会

心をひとつに♪



1分でできる！くるくる耳マッサージ



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いると、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。