

# 保健だより

令和5年10月号  
鳥取緑風高等学校保健室

《新型コロナウイルス感染症に感染した場合の  
出席停止の取扱いについて》  
\* 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快  
した後1日を経過するまで  
5月8日 学校保健安全法施行規則改正

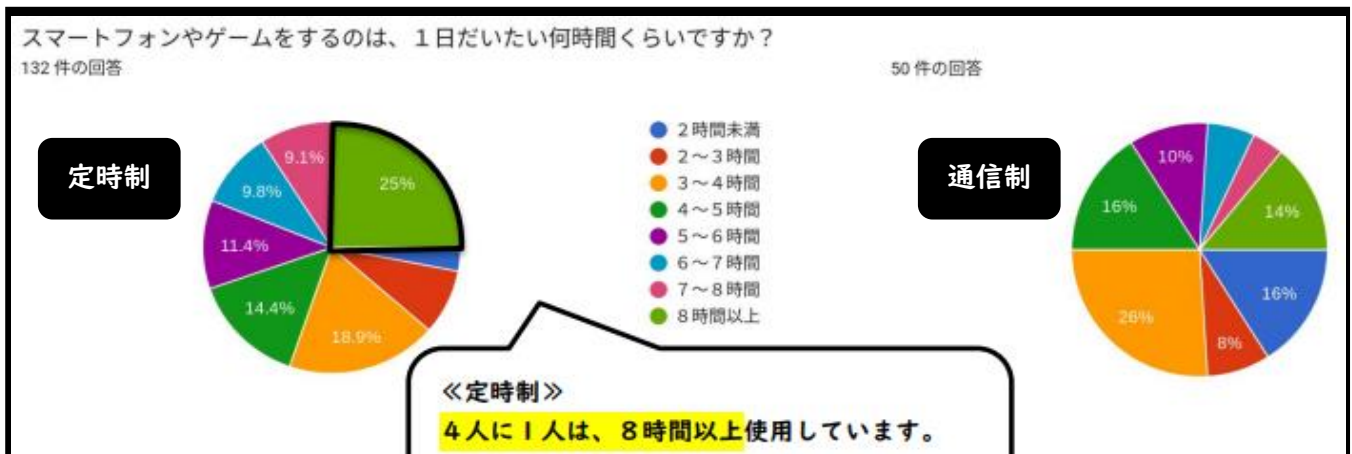
## 😊 目を大切にしよう \*10月10日は目の愛護デーです\* 😊

この機会に目を大切にすることについて考えてみませんか。定期健診で目の状態をしっかりチェックして、目の健康を守りましょう。文部科学省の資料（別紙）も参考にしてください。



スマートフォンやテレビ・パソコンなどをよく見ると思いますが、たまには窓の外を見て目を休ませてあげてください。  
(学校眼科医 岡本先生より)

下のグラフは今年度のライフスタイル調査の結果です。スマートフォンの使いすぎに注意しましょう！



～目が疲れると、よく見ようとして自然と前傾姿勢になるため、姿勢にも影響します～

## 😊 姿勢に気をつけよう \*姿勢の乱れは全身に影響します\* 😊

姿勢が悪いと首や肩の筋肉に余計な力がかかり、筋肉が疲れて肩がこります。肩こりがひどくなると、頭痛などの体調不良につながることもあるため、日頃からよい姿勢を心がけましょう。

また、運動不足の人や、デスクワークやスマートフォンの使用などで長時間同じ姿勢をとっていることが多い人は、筋肉を動かすことが少ないため身体が硬くなりやすいです。

姿勢の乱れは全身に影響し、様々な身体の不調やケガの原因にもなるため、疲れを感じたらときどき休憩し、固まった筋肉をほぐしてあげましょう。

ゆっくりと呼吸をしながら5～10回程度行います

**かたを上げ下げする**

いすにすわり、背筋をのばします。  
息を吸いながら、かたを耳のあたりまで上げます。  
息をはきながら、すんと下げます。

**けんこう骨を動かす**

うでを曲げて、ひじをかたの上まで上げます。  
けんこう骨の間を寄せる  
ひじを後ろに引きながらゆっくりと秒かけて下ろします。  
うでを体の横まで下ろしたら、力をぬきます。