

# ほけんだより 10月

岩国市立美和中学校  
保健室

朝夕涼しくなり、体が冷えますが、一方で日中は暑い日もありますね。寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなる時期です。衣類の調整、規則正しい生活をして、体調管理に気をつけましょう。

これから様々な感染症が流行する時期がやってきます。岩国市でもコロナウイルスやインフルエンザが発生してきています。日頃から手洗いうがいを心がけましょう。また、10月は涼しく、体を動かすのに気持ちのよい季節です。しっかり体を動かし、体力を付けて、丈夫で健康的な体をつくりましょう！

## 目を大切に めめ

### スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中の中  
のこわばり、腕のしびれが気になって  
いませんか？ それは、スマホネック  
(ストレートネック)の症状かも！  
スマホネックとは、本来、緩やかに  
カーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



## 9月のメディアコントロールチャレンジ



9月のメディアコントロールも、それぞれ目標を決めて取り組むことが出来ました。この調子で、日頃からメディアから離れた生活を心がけましょう。

1年

- 早寝早起きをして、夏休みで崩れたのをなおせた。
- ゲームをいっぱいするときがあったので気をつけたい。
- 家の手伝いが出来た。

2年

- 毎日取り組めた。
- 目標は、出来るときと出来ないときがあるのでもう少し考えたい。
- 自分からメディアから離れることが出来た。

3年

- 週に3回程度、2kmのランニングが出来た。
- 自分で起きられるようにしたい。
- テレビより本を読む・勉強する、を心がけたい。

保護者の方から

- 無理のない範囲で、自分の体調と長くつきあっていってほしい。
- 家族トーク出来てるよ！もっとたくさんはなしたいな！
- 早寝早起き・もりもり朝ご飯、よく出来ました◎
- 次は目標に向けて頑張るってね。
- メディアに大切な時間をうばわれないように！
- これまで通り、体調管理に気をつけ、受験に向けて頑張りましょう。

### 達成度

