

ほけんだより 10

大淀中学校
保健室 発行

10月10日は【目】の愛護デーです。10を横にすると、眉と目みたいに見えることから、この日に制定されました。みなさんも『目』を大切にね！

目としせいをまもる！ スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



12日は体育祭です。体調はどうですか？ 今年は、例年より気温が高い予想です。熱中症には十分気をつけましょう。その為に大切なことは↓

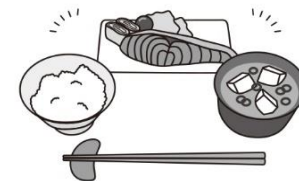
- ① 前日は早く寝る
- ② 朝ごはんは食べる
- ③ 排便を済ませてくる

もうすぐ★体育祭

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。



運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。

OK!



熱中症予防の為に、睡眠・朝食はもちろんですが
以下の事も気を付けよう。

- ① 帽子をかぶる
- ② 水筒をもってきてこまめに水分補給
- ③ タオルを持ってくる