

若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園
保健だより NO. 6
平成29年10月7日

10月の保健目標

目を大切にしよう



今年も、残りあと3ヶ月となりました。10月は、全学年実習がありますが、体調を整えて取り組みましょう。

また、スマホやゲーム機器を使う時間を短くし、時々遠くの景色を見るなどして、「目」をいたわりましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に良いこと
してありますか



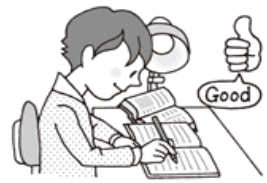
ゲームやテレビは休み
をはさみながら



明るいところで
本を読もう



ぐっすり眠って目
に休息を



正しい姿勢で

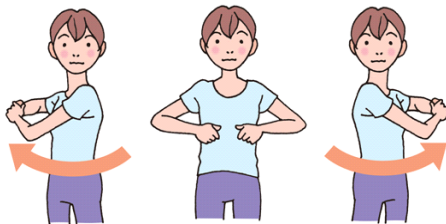
目に悪いこと
していませんか



ミニ知識 <頭が痛い時>

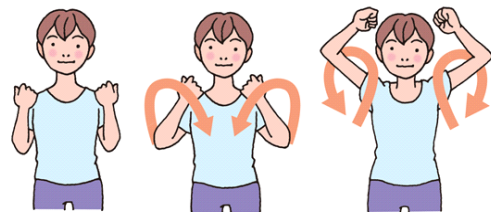
頭痛は、カゼを引いたとき以外にもよく起こりますね。今回、首の後ろの筋肉や肩の筋肉のこり、精神的なストレスで起きる「緊張型頭痛」きんちようがた まつうを楽にする一つの方法を紹介します。

首の後ろの筋肉のストレッチ



- ①体は正面を向き、頭は動かさない
- ②両腕を胸の高さまであげる
- ③両肩を大きく回す

首の後ろから背中にかけてのストレッチ



- ①両ひじを軽く曲げる
- ②肩を中心にひじを大きく外側に回す
- ③同じようにして内側に回す

きんちようがた まつう
「緊張型頭痛」はゆっくりお風呂に入ったり、マッサージすることでも楽になります。



10月からのスクールカウンセリング日程

10月 6日 (金) 13:30 ~ 16:30 24日 (火) 9:00 ~ 12:00
11月28日 (火)
12月18日 (月)
平成30年1月30日 (火)
2月21日 (水)
3月 6日 (火)

