

# SmileSmile

矢祭町立矢祭中学校

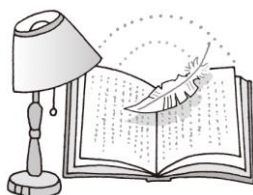
発行 行：平成29年10月12日

発行責任者：矢祭中学校長 草野 仁

文 責：養護教諭 野川 静香



## 最近、泣いたのはいつですか？



感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流し、ストレス解消することを「涙活(るいかつ)」とも呼ぶのだとか。芸術の秋です。そんな楽しみ方もありかもしれませんね！



**いよいよ、並木丘杯！並木丘祭！** ですが…張り切りすぎてケガをしないように。

## なぜ大切？ ウォームアップとクールダウン

### ★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



- ・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
- ・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

### ★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防

- ・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。



さらに・・・当日の朝ごはんもしっかり食べてエネルギー補給！ベストをつくそう！！



## めざせ！「給食後歯みがき100%」運動実施中です！

今月、保健給食委員会の生徒を中心に、給食後歯みがき100%運動を実施しています。

町からも一人一本の歯ブラシが配付されました。また、委員会の生徒の呼びかけもあり、少しずつ給食後に歯みがきをする生徒が増えてきました。この調子で10月末には給食後歯みがき100%が達成できるといいですね♪

★10月12日現在のむし歯治療率は、27.3%です。まだむし歯を治していない人は、治療を進めましょう！

むし歯は自然には治らない病気です。

なお、治療後は受診結果の用紙を担当の先生に提出してください。



**IT眼症とは**  
 スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

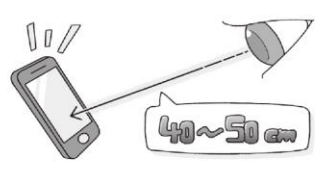
**こんな症状ありませんか？**

目やその周りの 疲れ・痛み	目が乾く (ドライアイ)	ちらついたり、かすんだり、 ピントがずれたりして、 見づらい
首、肩、腕、腰などの こりや痛み	頭痛やめまい	食欲が出ない

そんな人は... **など**

**目とIT機器の距離をチェック**

少し見下ろす角度で、40~50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



**連続使用時間をチェック**

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



**メガネやコンタクトレンズの度数をチェック**

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ



保健室でもよく耳にします。「夜中まで You Tube 見ていて寝不足。頭がいたい。」  
 「家に帰ってからずっとゲームしていた。」しょぼしょぼとした目で頭痛や気持ち悪いなどの体調不良を訴える人も少なくありません。

スマホ、テレビ、ゲーム、パソコン自体は、便利で面白い！私たちの生活をより豊かにしてくれます。だからこそ、それらのIT機器と上手に付き合っていきたいですね。