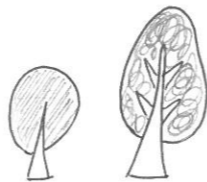


# ほけんだより 10月号

令和5年10月3日  
岡山市立妹尾中学校

暑かった9月も過ぎ、ようやく秋らしい気温になりました。  
季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。しっかりと  
栄養・睡眠をとり、元気に過ごしましょう。



## 目と姿勢をまもる! 目

スマホ・ゲームとの付き合い方



10月10日は目の愛護デーです。

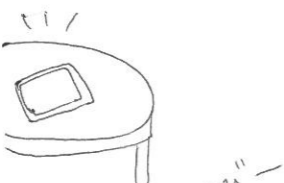
学校でも家でもXティップを使う機会が  
多々あると思います。Xティップとの付き合い方を  
確認し、目の健康をまもりましょう!!

### MCC週間

10月17日～10月23日  
OFF Xティップに取り組もう!

★ときどき休憩  
(1時間使う→  
15分休憩)

★へやを  
明るくする

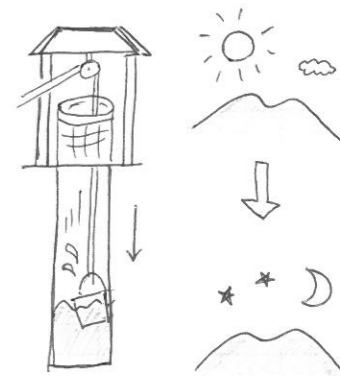


★目と画面を  
近づけすぎない  
30cm  
手のひら2枚分



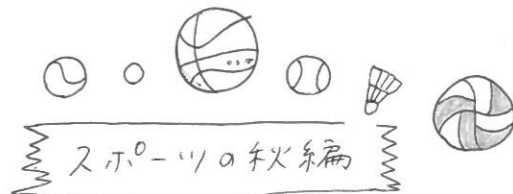
## あっ という間?! 気温の変化に 注意

「秋の日はつるべ落とし」という言葉を知っていますか?  
「つるべ」とは、井戸の水をくむために吊してあるおけの  
ことです。そのおけが井戸にストーンと落ちるやうに、あっ  
という間に日が沈んでいくというたとえです。



だんだんと日が沈むのが早くなってきました。  
それに伴い、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにな  
りました。1日の中で気温に差があるのがこの時期の特徴です。  
制服の上着などで体温調節ができるようにしていきましょう。

## ○○の秋



もうすぐ秋の新人戦。部活動に入っている人には、試合に向けて  
練習を頑張っていると思います。1つには注意しながら練習に取り組んで  
ください。

### 運動前の ウォーミングアップ

<ポイント>

- 弱い → 強い運動へ
- 小さな可動範囲 → 大きな可動範囲へ

<例>

- ランニング
- スキップ
- 股関節回し
- スクワットジャンプ



### 運動後の クーリングダウン

<ポイント>

- 弾みをつけず、息を吐きながら  
ゆっくりと筋肉や腱を伸ばす。

<例>

- 首・肩・ふくらはぎのストレッチ  
(20～30秒かけゆっくりのペース)

