

# ほっとけんしつ

さわやかな天気<sup>てんき</sup>が続<sup>つづ</sup>き、秋らしい気候<sup>きこう</sup>になってきました。本<sup>ほん</sup>を読<sup>よ</sup>んだり、音楽<sup>おんがく</sup>を聴<sup>き</sup>いたり、運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>をしたりと、いろいろなこと<sup>こと</sup>にチャレンジ<sup>チャレンジ</sup>しやすい季節<sup>きせつ</sup>ですね。

しかし、朝晩<sup>あさばん</sup>と日中<sup>にちちゆう</sup>の気温差<sup>きおんさ</sup>が大き<sup>おお</sup>くなり、体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやすい時期<sup>じき</sup>でもあります。衣服<sup>いふく</sup>の調<sup>ちよう</sup>節<sup>せつ</sup>に気<sup>き</sup>をつけて、自分<sup>じぶん</sup>なりの『〇〇の秋<sup>あき</sup>』を見<sup>み</sup>つけてみましょう。

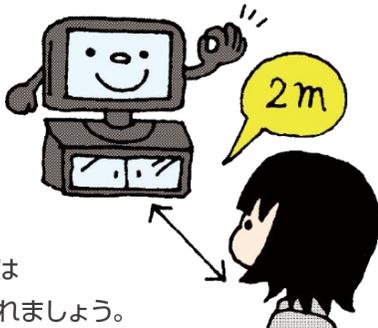


## 10月の保健目標

# めにやさしい生活をしよう!

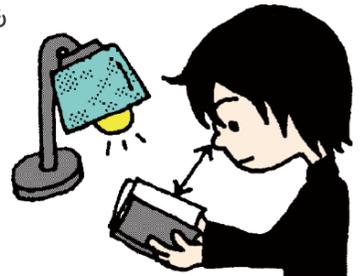
### 長時間<sup>ちようじかん</sup>ゲームをしたり近く<sup>ちか</sup>でテレビを見<sup>み</sup>ない

つか 使う時間<sup>じかん</sup>や  
まいう 休<sup>ま</sup>いのルール  
を決めましよう。  
テレビからは  
2メートル以上<sup>いじゆう</sup>、  
ゲームの画面<sup>がめん</sup>からは  
50センチ以上<sup>いじゆうはな</sup>離<sup>はな</sup>れましよう。



### 適度<sup>てきど</sup>な明るさ<sup>あか</sup>と正しい姿勢<sup>ただしせい</sup>

しょうめい 照明<sup>あか</sup>は明るすぎても  
くろ 暗<sup>くろ</sup>すぎても  
め 目を疲れ<sup>つか</sup>させて  
しまします。  
そのつど、  
あか 明るさ<sup>ちようせい</sup>を調整  
しましよう。



### まえがみはめに<sup>め</sup>にかからない

まえがみが<sup>め</sup>目に<sup>め</sup>かかると、  
しかい 視界<sup>わ</sup>が悪<sup>わる</sup>くなり、  
め 目に負担<sup>ふたん</sup>が  
かかります。  
まえがみが<sup>なが</sup>長<sup>なが</sup>ければ  
き 切るか、ピンで  
と留<sup>と</sup>めましよう。



### じゆうぶん<sup>じゆうぶん</sup>な睡眠<sup>すいみん</sup>をとる

すいみん 睡眠<sup>ぶそく</sup>不足<sup>は</sup>  
め 目を疲れ<sup>つか</sup>させる  
げんいん 原因<sup>げんいん</sup>となります。  
じゆうぶん 十分な睡眠<sup>すいみん</sup>を  
とりましよう。



わがし 私<sup>わがし</sup>たちは、日頃<sup>ひごと</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>で得<sup>え</sup>る情報<sup>じゆうほう</sup>の8割<sup>わり</sup>を目<sup>め</sup>に頼<sup>たよ</sup>っているといわれています。  
たいせつ 大切な目<sup>め</sup>を守る<sup>まも</sup>るために、以上<sup>いじゆう</sup>のこと<sup>こと</sup>に気<sup>き</sup>をつけて生活<sup>せいかつ</sup>しましよう。



# タブレットを使うときの姿勢をチェックしよう

## こんな姿勢になっていませんか？

画面から近い距離で見ている…

猫背ぎみになっている…

タブレットの角度が合っていない…



## タブレットを見る時の正しい姿勢

画面から30センチ離れたところから見る

猫背にならないように座る

タブレットを見やすい角度にする



近年、スマートフォン、ゲーム機、タブレットなどが広く普及しています。これらは便利で楽しいものですが、付き合い方を間違えると、健康被害や友人トラブルが発生することがあります。電子機器を正しく使うために付き合い方を考えてみましょう。



## 使いすぎから起こるからだや心への影響

### 【からだ】

- 睡眠の量や質が低下する
- 運動不足で体力が低下する
- 視力が低下する
- 首や肩が痛くなる
- 頭痛や吐き気がする

### 【心】

- イライラすることが増える
- 人とのコミュニケーションが苦手になる
- 使用時間をコントロールできなくなる
- ネットやゲームの優先順位が高くなる
- 不安で気分が落ち込んでしまう

