

保健だより 9月号

茨城県立境高等学校

緊急事態宣言が延長となり、リモート授業が続きます。友達と思うように会えず、部活もできず、ストレスフルなのではないかと思えます。きちんと食べて寝ていますか？笑っていますか？家でできる楽しいことを探して、みなさんが少しでも元気に過ごせるといいなと思っています。

朝日を浴びよう

体内時計を整え、幸せホルモンのセロトニンの分泌を促します。夜に眠くなるホルモンを作るのにも役立ちます。

筋力低下していませんか？

夏休みや休校中にトレーニングや運動をしていた人は心配ないと思いますが、あまり運動しなかった人は筋力が落ちてしまっているかも知れません。ストレッチ、散歩、筋トレ、YouTubeで見つけた楽しそうな運動、なんでもいいので、少しでも体を動かしてくださいね。

栄養バランスを考えよう

健康な体は食事から。タンパク質やビタミンなどしっかり考えて食事を摂りましょう。家にいるので、家族の夕食を作るなどの手伝いも積極的にやりましょう。この機会に、レパトリーが増えたらいいですね。

スマホ老眼になっていませんか？

リモート授業をスマホで受けている人も多いと思います。疲労で視力が落ちてしまっているかも知れません。YouTubeの授業はテレビで受けたり、スマホとテレビをケーブルで繋いでテレビ画面で受けるなど、眼が疲れないように工夫するのもいいかも知れません。

疲れてしまったら、眼の体操をしましょう。

- ① 首のストレッチ（右から1回、左から1回）力を抜いてゆっくり頭を回します。
- ② キョロキョロ（右見て、左見て）×2回。顔を動かさずに目だけキョロキョロ。
- ③ 上下（上見て、下見て）×2回。顔を動かさずに見ます。
- ④ 大きく目回し（右から1回、左から1回）端を見るように大きく回す。
- ⑤ ギュッ、パツ（閉じて、開く）×8回。涙が出るとドライアイの予防にもなります。
- ⑥ 遠近（遠くを見て、指先を見る）×4回。遠くの山や木の一点を見つめて、30cmくらい離れた指先を見つめることで、ピントを合わせる毛様体筋をストレッチします。

ワクチン接種

授業日にワクチン接種をする場合や副反応がでた場合は、出席停止扱いになりますので、欠席の心配をする必要はありません。

接種前は体調を整えて水分を多めに摂ってください。接種後1週間程度は安静にしてください。接種は強制されるものではありません。打つ人も打たない人も差別のないようにしましょう。