



令和6年10月31日  
平戸高等学校

担当

1-1	末吉	亮太
1-1	山野	葉月

10月は、体育祭と慈眼祭に向けて、学年や全校生徒で協力して準備する期間が続きましたが、楽しみながら取り組むことができましたか？朝晩と日中の気温差が大きい日が続いています。服装を調節したり、疲れた心とからだを上手にリフレッシュして、体調を整えるようにしましょう。

## 正しい姿勢を意識して過ごそう

みなさんは普段正しい姿勢で過ごすことができますか？姿勢が悪いと、からだの様々なところに影響が出てきてしまいます。また、背骨が曲がってしまうと、簡単には元の状態に戻すことができません。普段から正しい姿勢を意識しながら過ごすようにしましょう。

<背骨が曲がってしまうと…>

- 筋肉や関節への負担が増える。
- 肩こりや腰痛につながる。
- 食事を消化する時間が長くなってしまう。等からだに影響が出ます。

<理想的な座り方>

椅子に座ったときに、骨盤が立っている状態が理想的です。この状態は、背骨が自然と S字カーブ を描くので、クッションの働きで、重い頭が乗っていても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには…

- ①前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる（椅子に深く腰をかける）。
- ②そのまま体を起こし、背筋を伸ばす。



背筋を伸ばさず曲げたまま座っていると、重い頭が前に出てしまい、肩こりや腰痛を引き起こします。また、足を組んで座ると、股関節や骨盤が傾いてしまいます。正しい姿勢を意識して生活しましょう。

## 目の健康を守ろう



私たちは普段何かを見るときに、目にある毛様体の筋肉が伸縮することで、水晶体の厚さを変え、自然とピントを合わせています。

しかし、スマホやタブレット等を使用するとき、画面と目の距離が近すぎると、近くにピントを合わせるという状態が長く続いてしまいます。そのような状態が長く続くと、毛様体筋をはじめとした眼球を支えている筋肉に疲れがたまり、目は疲労を感じてしまいます。また、目が疲れることによって、脳が『効き目で見ることが楽だ』という指示を出し、顔の中心よりも左右どちらかにスマホやタブレットを寄せるようになってしまい、左右の目で視力に差が出ることもあります。

今回は、スマホやタブレットを使用するとき心がけると良いことを紹介します。

- スマホやタブレットと目の距離を30cm以上離して使用する。
- 30分に1回は画面から目を離し、20秒以上遠くを見る。
- ぐっすり寝るために、寝る1時間前から使用を控える。
- 目の乾燥を和らげるために、意識的にまばたきを多くする。



普段の生活の中で心がけ、目を大切にしていきましょう。

また、視力が下がっている状態で眼鏡やコンタクトを使用せずにいると、視力はさらに低下してしまいます。1学期の検診後に、眼科受診を勧められた人は眼科を受診し、自分の今の目の状態を確認しましょう。

## 定期的につめの手入れをしましょう

爪が伸びていると、意図せずに友達を引っかいてしまったり、爪が割れてしまったり、折れてしまったりとけがの原因となってしまいます。また、爪が長いと、汚れがたまりやすくなり、衛生的にも良くありません。週に一度は指先をチェックするようにしましょう。

