

# ほけんだより

あなたの愛が  
表情や眼差し、微笑み、言葉に  
あらわれるようにするのこす

## いつもの自分をふりかえってみよう

健康診断の結果はどうでしたか？

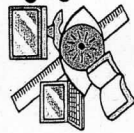
受診をすすめる手紙をもらった人は、これからの生活で気を  
つけることを、考えてみましょう。

今回は、なんにも問題なかったよ、という人も油断せずに、  
自分の生活をふりかえってみてください。

### 距離 気をつけよう

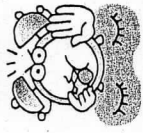
目との距離はどれくらい？

- 本を読んだり、勉強をするときは 30cm 以上
- パソコンやスマホのディスプレイとは 50cm 以上



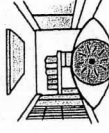
### 休憩 とらよう

- 近くをずっと見ていると、ピントをあわせる目の  
筋肉は緊張したまま。こまめに休憩を入れて目を休  
ませましょう
- 1時間くらい勉強したら、10分間くらい休憩  
ませましょう
- パソコンやテレビゲームは、40分以上続けな  
い



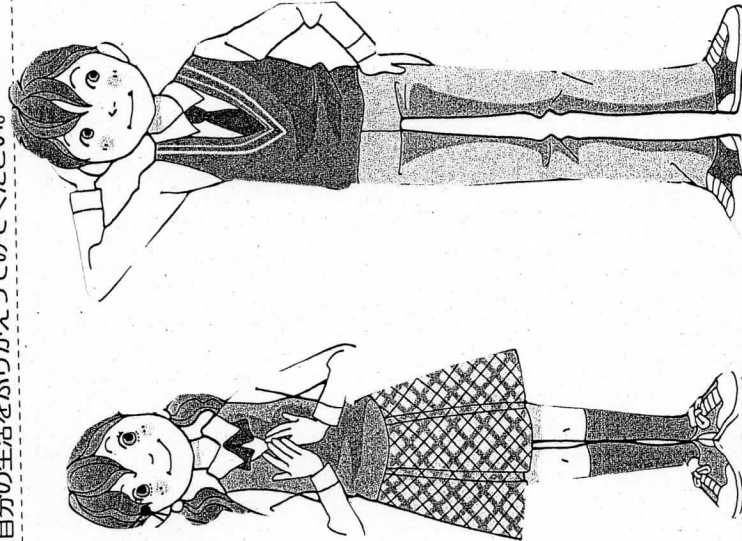
### 部屋 は明るすぎませんか？ 暗すぎませんか？

- 部屋が明るすぎても、暗すぎても目は疲れます
- 部屋は暗いのに、手元だけ明るいのもダメ
- 明かりが目に直接入ってまぶしいのもダメ



### 体重 が急に増えた人は、 こんな生活になっていませんか？

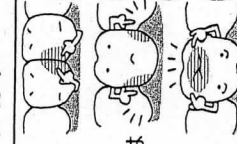
- 食事の時間が日によってバラバラ
- 夕食の時間が遅い
- 早食いをしてしまう
- あんまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べず  
お昼ごはんをドカ食いしてしまう
- 清涼飲料水をよく飲む
- お菓子を食べるときは袋のまま食べる



むし歯や歯肉炎を防ぐには、

### 歯みがき が大事

- 原因になる  
プラークが多くなるのは
- ① 歯と歯のあいだ
  - ② 歯とはぐきの境目
  - ③ 奥歯のみぞ

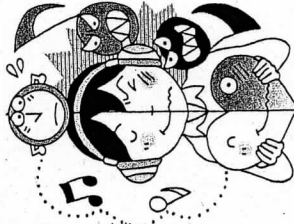


歯ブラシをたて、  
よこに細かく動か  
しながら、  
3つの部分をと  
くに気をつけてみ  
がこう。歯の裏側  
も忘れずに。

### 音 気をつけよう

毎日のようにイヤホンやヘッドホンを使う人は  
ヘッドホン難聴に注意

- 長時間聴かず、耳を休ませる (CD1枚くらい  
が限度)
- イヤホンで音楽を聴いて  
いても、人の話し声が  
聞こえるくらいの音量に  
しよう
- 体調の悪いときは、  
イヤホンなどで音楽を  
聴かない



### 姿勢 気をつけよう

勉強しているときや、スマホに熱中しているとき、  
猫背になっていませんか？

姿勢が悪いと

- 目と、本やスマホの距離が近くなる
- 長いあいだ姿勢が悪いと、骨にも影響する
- 内臓が圧迫される
- 首や肩に負担がかかる



すわったときの正しい姿勢は  
● いすに深く腰かけて、背す  
じを背もたれにあわせてしっ  
かり伸ばす。  
● いすにすわったとき、床に  
足がひたたりつく。  
● 机とおなかがあはなれている。