

ほけんだより ～特別号～

聖和学院中学校・高等学校 保健室

4月から、皆さんには毎日健康観察表の記入とオンラインによる健康観察アンケートの回答にご協力いただいておりますが、元気に過ごしていますでしょうか？健康観察アンケートにご入力いただいた内容は、毎日確認させていただいております。

休校期間の延長に伴い、オンラインによるホームルームやオンライン授業で電子端末の画面を長時間にわたり、見続けることも多くなっていると思います。情報の約8割は、『視覚』からだと言われております。眼を大切に、授業間で眼をリラックスさせたり、動かしたりして、授業での情報をしっかり吸収できるようにしましょう。ぜひ、ご自宅でも実践してみてください！

いつでもできる！

眼だけで行う眼球運動



疲れ目の原因は、長時間同じものを見続けることにより眼の筋肉がコリ固まり、疲労物質が溜まってしまいますことにあります。

ストレッチで血行を促すことで、疲れを軽減することができます。

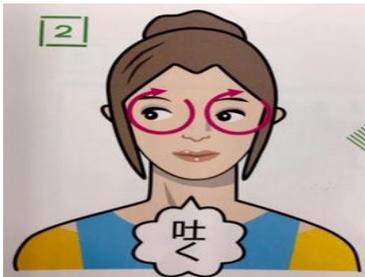
① 回転

コリ固まった眼筋がほぐれるため、眼の動きが高まる。筋肉が動いているのを意識して回すことがポイント。

回数 左右10回ずつ



息を吸って、吐きながら眼球を右回りに回転させる。大きく回すことを意識しながら行うのがポイント。



①と同様に左回りに回転させる。回しづらい方向がある場合は、そちらを多めに回すとよい。

② 上下左右

顔を動かさずに、眼球だけを大きく動かす。最初は無理せず、急がずにゆっくりと行うとよい。

回数 上下・左右10回



【やり方】

- ①ひと息吸って吐きながら、眼球をできる限り上に向ける。
- ②目を正面に戻し、ひと呼吸おいて目の緊張を緩める。緩めるとき、微笑むようにすると上手く力を抜きやすい。
- ③呼吸に合わせて、正面→真上→正面→左上→正面→左横→正面→左下→正面→真下→正面→右下→正面→右横→正面→右上の順番で8方向に眼球を動かしては戻すを繰り返す。

眼の運動に加え、首や肩も同時に動かしたい方！

首伸ばし&眼の運動

回数 10回



①息を大きく吸いながら、胸を大きく開く。眼は上に向ける。



②息を吐いて首の後ろを伸ばす。同時に顎を引いて胸を見下ろす。眼は下に向ける。



③胸を開いて上に持ち上げるようにして右斜め上の方に体を曲げてゆく。眼の右斜め上に向ける。



④息を吐いて首の後ろの方を伸ばす。顎を引いて眼を左下に向け、胸の方を見るようにする。