

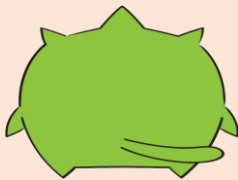
# クラス「保健センター」のメンバーになろう!

Google Classroomに「保健センター」を開設しました。



- \* 週2回、こころと体の健康を維持するための情報を配信しています
- \* どれも、5分程度でできる簡単な情報です
- \* 保健センターだよりや、その他の最新情報も配信していきます

こんなことが気になる方、ぜひメンバーになってください!



コロナ太りを解消したい...



少しは体を動かしたい



健やかに生活したい

クラス「保健センター」 Part.2 (2020年6月)

### 肩が疲れたら、簡単なストレッチをしましょう

①両腕をまっすぐおろす。手のひらは体側に向ける。

②両腕をぐへっと上にあげて10秒間、緊張を感しましょう。

③力を抜いてすとんと下おろし、両肩の力がじんじんと抜けるのを味わいましょう

肩がじんわりしたかな?

出典: 日本心理臨床学会 発達性筋弛緩

クラス「保健センター」 Part.2 (2020年6月)

### 目が疲れたら、遠くの景色を眺めましょう

目がかすんだり、ショボショボしたり、ぼやけてきたら、目の筋肉が疲れている証拠。そんな症状を感じたら、少しの時間でも良いので、遠くの景色を眺めましょう。

遠くを見ていると、目の筋肉の緊張がほぐれるので楽になります。最低でも1コマに1回は、目の休憩タイムをとりましょう。

遠くを見ると、目のレンズである水晶体を調整している筋肉がゆるみます。これが目にとっては一番負担がからない状態なので、目を休める効果があるんだよ。

参考: お疲れ解消 テンル-BOOK (社会保険出版社)

## クラスコード cgfir7x

講義の合間、ちょっとした時間に  
こころと体をいたわりましょう  
☆クラス「保健センター」で  
お待ちしております☆

