

ほけんだより 10月号

令和4年10月7日 石井中学校 保健室

朝晩涼しい日が多くなってきました。季節の変わり目は、気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。夏から秋にかけての寒暖差で、秋バテを起こしていませんか？少し寒く感じる人は、上手に衣類を選んで、体温の調節をしましょう。

朝の光を浴びよう！

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月～11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、『ウインターブルー』とも言われています。

の予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝起きたら、まずカーテンを開け、太陽を

「まっすぐ」はNG？ストレートネックとは

首の骨（頸椎）は、重さのある頭を支えるカーブがあり、前方に少し曲がっています。ところが、スマホやゲームで良くない姿勢を続けると、だんだんカーブが消えて、まっすぐになり、「首の痛み」「肩こり」「頭痛」などの症状が出てきます。この状態を『ストレートネック』といいます。普段からよい姿勢を心がけること、スマホやゲームの合間にこまめに休憩をとり、ストレッチやお風呂で体を温めるなど、筋肉をほぐすことを習慣にするとよいですよ。

10月10日は『目の愛護デー』

知っていますか？

ドライアイ



「ドライアイ」は、パソコンやゲーム、スマホの使いすぎにより、涙が少なくなり起こる目の病気です。目が「**疲れやすい**」「**乾いた感じがする**」「**痛い**」こんな症状がある人は気をつけて！

予防するためには、電子機器を長時間使わない、こまめに休憩をとることが、目を疲れないようにするポイントです。また、**コンタクトレンズ**を使っている人はドライアイになりやすいので、定期的に眼科でチェックしてもらうことも大切です。



寝る前は ひかえめに



スマートフォンやパソコンの画面からは、**ブルーライトと呼ばれる光が出ています**。太陽からの光にも含まれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、**寝る2時間前くらいから使用を控えるようにしましょう。**



10/15 世界手洗いの日

unicef



世界では、年間530万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失っています。その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。せっけんを使って正しく手を洗えれば、下痢や肺炎を防ぎ年間100万人もの子どもたちの命を守ることができると言われています。今は、新型コロナウイルス防止のため、手洗いの徹底に努めていると思います。これからもしっかりと続けていきましょう！

