

ほけんだより

11月号



戸田翔陽高校
保健室
令和4年11月



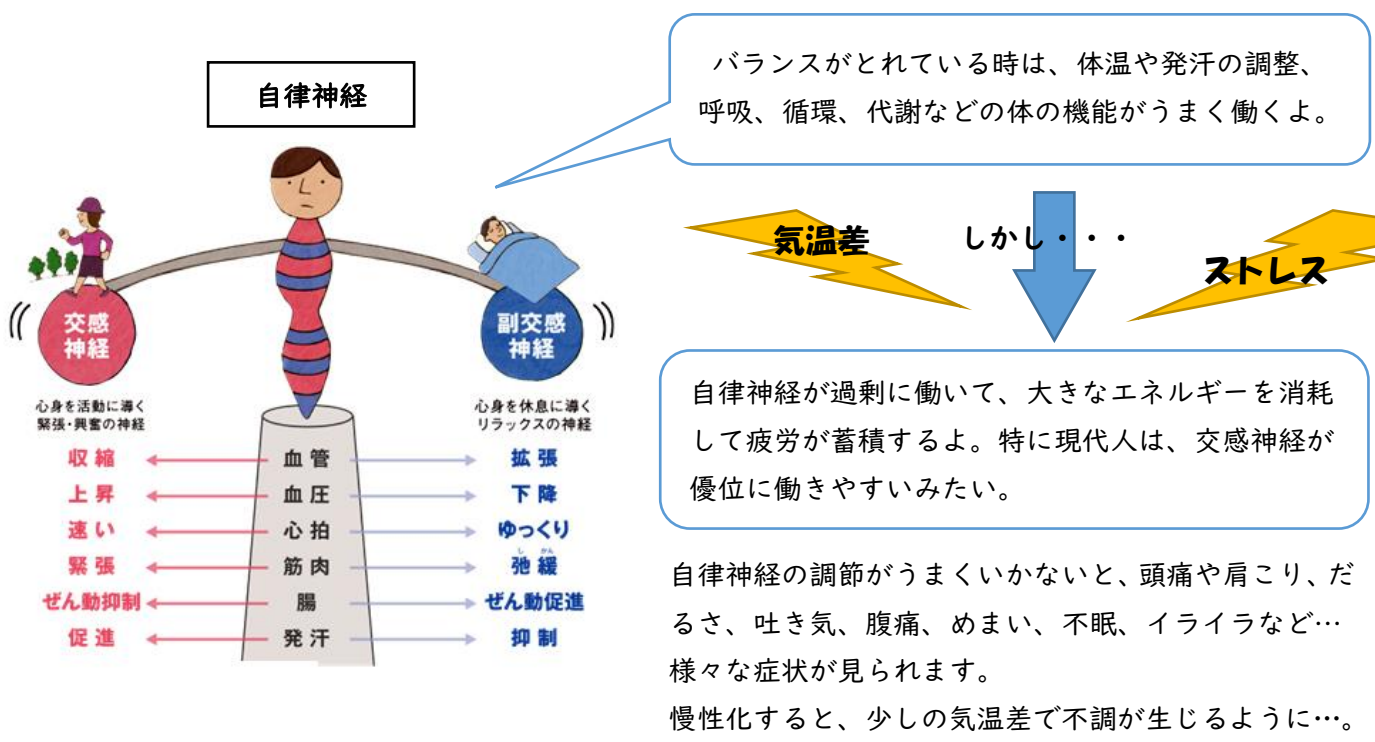
暑い日が続くかと思えば、冬のような寒さになったりと、気温の変化が激しくなりましたね。過ごしやすい気温の日は、いつ来るのでしょうか…。

激しい寒暖差の影響で、体調を崩している人が増えてきました。それはなぜでしょうか？原因を知って、乗り切るための方法を探ってみましょう。



Q なぜ季節の変わり目に体調不良になりやすいの？

気候による体調の変化には、「自律神経」が関係していると言われています。自律神経とは、内臓や体温などの体の機能を一定に保つために、24時間体制でコントロールする神経のことです。「自律神経」には、「交感神経」と「副交感神経」があり、下の図のようにバランスを取りながら、私たちの体を支えています。



Q 自律神経はどうやって整えたらいいの？

自律神経を調節する働きを持つ、セロトニン(別名:幸せホルモン)というホルモンの働きが不可欠です。次のような取り組みが、セロトニンを活性化させます。



起きたら日光を浴びる



適度な運動をする



湯船に浸かる



質のいい睡眠をとる



しっかり栄養をとる

目を大事にしていますか？

4月の健康診断で視力検査をしましたね。自分の結果はどうだったか、覚えていますか？
結果がC・D(視力0.6以下)の判定があった人には、お知らせを配布しています。
今年度、お知らせを配布した人数は、**235名(全校生徒の約42%)**でした。お知らせを
もらって、まだ受診をしていない人は、早く病院へ行きましょう。受診結果報告は、保健室に
提出してください。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目が疲れる原因となる生活をしていませんか？このような生活を、改善することが大切です。

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



さて、下のチェックリストのような症状はありませんか？当てはまるものにチェックしてみましょう。

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |

5以上 → ドライアイかも!?

ドライアイとは、涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じること。

疲れ目解消
4つのケア

まばたき

まばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

20-20-20ルールを覚えよう。
20分毎に20秒ほど20フィート(約6m)離れたところを見る!

眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の周りの筋肉をほぐそう。



ヤケドに注意!



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をほぐそう。