

保健だより 10月



運動会という二学期の重大イベントも終わり、余韻に浸る間もなく中間考査、修学旅行でした。流されることなく、ON/OFFの切り替えをきちんとし、心と体に豊かで確かな力を蓄えたいものです。二学期の残りも頑張っていきましょう。 愛媛県立新居浜高等学校 保健委員会

☆教育相談室の案内☆

不安なことや悩み、困ったときは、いつでも気軽に話に来てください。もちろん秘密は守ります

〈相談日〉17日・24日・31日 毎週木曜日

〈場所〉本館4階 美術準備室のとなり

〈時間〉12:00 ~ 18:00

〈電話〉0897 - 37 - 2735

※電話で予約できます



ふらっと訪ねてみるのもOK!

「あなたの秋」はどんな秋?

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく感じる日が増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするのにも快適でよい季節。また、「食欲の秋」食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを、様々な面からうまくリフレッシュしたいものです。ただ、日によって気温差が大きくなることがあります。気候を常に意識しながら、こまめに衣服で調節することも心がけてくださいね。

素材の味をたのしもう



毎日使うものだから鶴や鷹などの鳥が獲物を狙う時の鋭い目つきのように、熱心にもものを探そうとする様子を表すことわざに、『鶴の目鷹の目』というものがあります。同じように私たちも毎日、目をたくさん使っていますね。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目は特に疲れます。また、気付かないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。ですから、休憩したり早く寝たりして休ませることが大切です。

「まっすぐ」はNG?ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから『首も真っ直ぐのほうがいいんじゃないの?』と誤解している人もいますが、首の骨(頸椎)には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります(前方に曲がっています。)

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマートフォンの画面を見ながら長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えて真っ直ぐのままになり、首の痛み、肩こり、頭痛、進行するとめまい耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この症状を『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、パソコン、スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。

ストレートネック



保健室からのお知らせ

- 夏休みや考査期間中に病院を受診した、治療した人は、担任または保健室に受診報告書を提出してください。
- コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、2.9Kgでした。(10月11日現在)
- 今後もコンタクト空ケースと使用済みのCD・DVDの回収をしています。保健室前に回収BOXがありますので、ご協力よろしくお願いします。



～薬と健康について～

現代において、私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さ・便利さのあまり、『薬さえ使っていれば治る、健康でいられる』と考え、頼りすぎてしまう人もいます。

『毒にも薬にもならない』ということわざがありますが、「薬」には本来「毒」の要素も含まれていて、取り扱いは慎重であるべきものです。また、病気やけがを治す体の力である「自然治癒力」を発揮するためには、十分な休養(睡眠)や栄養バランスのとれた食事など、良い生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでもサポートするためのもの。10月17~23日の「薬と健康の週間」を機会に家族で話題にしてみてもいいと思います。



運動していますか?

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流が良くなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。



お勧めは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK! エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。

夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか?ブルーライトとは、可視光(人の目に見える)中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されず、目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光

にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからもこの光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることに繋がりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。



夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔 寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。 寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。