

10月のほけんだより

令和4年 10月 11日 美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

10月に入り、涼しさを感じる日が増えてきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。また、本校でも新型コロナウイルス感染症の感染拡大が見られています。手洗い、マスク等の基本的な感染症予防の他に、体の抵抗力を高めるように、十分な休養、バランスのよい食事、適度な運動を心がけて生活しましょう。



スマホ・ゲームの時間帯を見直してみましょう

「朝、起きられない…」 「昼間もずっと眠い…」 そんなあなたは、もしかしたら、『寝る前スマホ』が原因かもしれません。



★体内のリズムを乱すものは★

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑えています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホ等の画面から出るブルーライトです。夜にスマホやゲーム機を長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



★いい眠りのために★

寝る2時間前には、スマホやゲームから離れることが大切です。別のことでリラックスタイムを見つけるのもいいかもしれません。スマホ・ゲームの時間は、早い時間帯にし、夕ご飯の後は、読書や勉強の時間にしたり、寝る前はお風呂や趣味の時間にしたりするのもお勧めです。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

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。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

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。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

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。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう



保護者の方へ

★色覚検査実施のお知らせ★

学校で、健康相談の一環として、色覚検査を受けることができます。検査はプライバシーを配慮した上で養護教諭が実施し、結果は個別にお渡しさせていただきます。色覚異常は男子5%、女子0.2%とされており、大半は、日常生活に支障を感じることはないと言われています。現在のところ治療法はありませんが、職業・進路選択の際に「色」に対する自身の特性を知っておくと参考になる場合もあります。検査を希望される場合やご相談がある場合は、保健室の永長（ながおさ）までご連絡ください。