

令和5年 11月6日

美浦中学校 保健室 文責：養護教諭 永長 望

秋は、他の季節に比べて、急速に日が暮れてしまい、あっという間に暗くなってしまいます。そのため夕方は、車が歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなると言われています。下校時間がまさにこの時間帯です。自転車通学の場合、反射鏡やライトを使うなどし、交通事故防止に気をつけてください。



換気が大切なわけ

寒い季節になると、「寒いのに、なんで窓を開けるの?」と思っている人はいませんか。換気は皆さんの健康を守るために、とても大切な役割をしているのです

換気をしないと...

二酸化炭素が増える

人は1日に 480L もの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉め切っていると結露がでやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすく、アレルギーの原因になります。

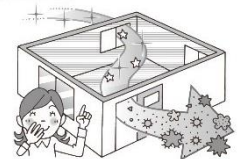
ウイルスや細菌がたどよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

効果的な換気方法

空気の「入口」と「出口」ができるように、2か所以上の開けるとよいでしょう。

また、部屋の対角線の窓やドアを開けると空気の通り道ができて効果的です。



秋の夜長に使い過ぎていませんか？

スマホと健康について考えよう

2007年に誕生し、現在全国に普及したスマートフォン。スマホなしでは生活できない！という人も…。成長途中のみなさんは、スマホの体や心への影響をきちんと知って、上手に付き合っていくことが大切です。

スマホは目に悪い！？

★具体的な不調の例：ドライアイ・眼精疲労・近視 など

「ドライアイ」は、その名の通り目が乾き、傷ができる病気です。「眼精疲労」は、目の凝りと言われます。「近視」はいわゆる視力の低下です。スマホの小さな画面で著しく変化するゲーム画面や動画を長時間見続けることで引き起こされます。

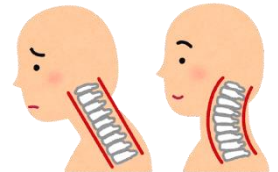


★目のケアのためには、スマホ時間の短縮と屋外活動を増やすことが大切です！

ストレートネックが増えています

★長時間使用で骨格が変わってしまいます

下向きの姿勢を長時間続けることで、背中から首の骨が下に引っ張られ、猫背になり姿勢が悪くなってしまいます。レントゲンを撮ると、首の骨がまっすぐになっているため、ストレートネックと呼ばれています。



ストレートネックになると、初期は首や肩の痛みやこり、悪化すると、自律神経症（頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気など）や手足のしびれなどがあらわれてきます。

★予防・改善のためには、下向きで画面を見る時間を減らすこと、首を伸ばすストレッチを取り入れることです！ ※15分に一度は画面から目を離し、立ち上がって、頭を後ろに倒し、天井を見ながら30秒数えるだけでもストレートネックの予防になります。

スマホ依存症を知っていますか？

★大人も子どもも増えています



厚生労働省の調査(2018年)では、中高生の約93万人(14.2%)がインターネット依存の傾向があるとされています。「スマホ依存症」は、スマホの利用時間だけでなく、「日常生活や仕事、学校生活での社会生活に支障がでているか」という視点で判断されます。例えば、食事・入浴中や睡眠時間にも手放せない、スマホが使えないと不安やイライラを感じる場合などです。

★スマホ時間が長いかも…と、気になったら、使用時間を少しずつ減らす「節ネット」を目標としてみましょう。また、依存が心配なときは、信頼できる大人に相談してみましょう！