保健だより

愛媛県立松山北高等学校保健室　令和4年 10 月

朝晩涼しくなり、日中との気温差で体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、体調を崩さないよう自己管理をしっかりとしていきましょう。

<3年5･6組 保健委員>

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？

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

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。

遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。

あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない　昼間もずっと眠い…

――そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。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「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホ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うのです。

「いい眠り」のために

大切なのは、寝る２時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- ●晩ご飯の後は趣味の時間にする
- ●お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

9/22　文化祭で献血を実施しました。

2年ぶりに学校献血を行うことができました。
ご協力いただいたみなさん!ありがとうございました。