

# 2023 こちら、保健室



高橋中学校保健室  
令和5年10月

朝晩がすっかり涼しくなりました。最低気温と最高気温の差が10度以上になる日もあります。このように寒暖差が大きいと、自律神経の働きが乱れ、体が疲れやすくなります。体が弱っていると、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。体調を整え、高中祭や合唱コンクールなどの大きな行事に元気に参加できるといいですね！



## 【寒暖差と自律神経の関係】

人は、寒いときには体を震わせて筋肉を動かしたり、血管を収縮させて筋肉を硬くしたりすることで体温を上げます。一方で汗をかくことで体温を下げるときもあり、それらの働きを司っているのが自律神経です。一日の中で寒暖差が大きいと、体温を上げる働きと下げる働き、それらが何度も切替わることになり、自律神経が過剰に働いて疲労してしまいます。

## 【寒暖差疲労の主な症状】

肩こり 腰痛 頭痛 めまい 不眠 食欲がない 便秘 下痢 イライラする 冷え むくみ等

寒暖差疲労対策をしよう！

寒暖差疲労の対策として、日常生活で適度な寒暖のリズムを作り、自律神経をトレーニングする方法があります。急激に体を冷やしたり温めたりしてしまうと、逆に寒暖差疲労に繋がってしまうので注意が必要です。

## ★ポイントは首！

首の上半分には、自律神経などの脳から体へ向かう重要な神経や血管が集まって筋肉と複雑に入り組んでいます。そこに脳に栄養を送る太い血管が通っており、首の筋肉がこることで、様々な体調不良が起こることが分かってきています。勉強や読書、スマホやタブレットなどの使用で下を向く姿勢を続けていると、15分ほどで首の後ろの筋肉が疲労状態になってしまうため、ストレッチなどでほぐしてあげましょう！

## 【首のストレッチ～ゆっくり行いましょう～】

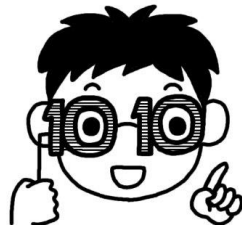
- ① 椅子に座った姿勢で、首をまっすぐに伸ばし、頭を左側に倒します。そのまま首を斜め左後ろに倒していき、10秒間キープしましょう。反対側も同様に行います。倒している方と反対の肩が上がらないように注意して！
- ② 椅子の背もたれにしっかりと背中を当てたまま、ゆっくりと頭を後ろに倒します。そのまま10秒キープ。

## 【入浴で首をほぐそう】

お風呂に入った時に、しっかり首までお湯につかることで、首の筋肉をゆるめることができます。



10月10日は



私たちは、視覚から約 80%の情報を得ていると言われています。10 月 10 日は「目の愛護デー」です。この機会に、目を大切にすることについて考えてみませんか？

### ① 良い姿勢で過ごそう！

座っている時の自分の姿勢を思い出してください。右のイラストのようにだらけていたり、机と顔の距離が近すぎていませんか？正しい姿勢のポイントは、両足の裏をきちんと床につけ、顔と机の距離は開いた手のひら二つ分（約 30cm）です。特にタブレットを使用している場合は、顔との距離が近くなるように注意が必要です。



### ② 意識して目を休めよう！

生活している中では、近くを見ていることが多くなります。長時間近いところばかり見ていると目のピント調節をする筋肉がだんだん緩み、視力の低下にも繋がります。休み時間には窓から遠くの景色を眺めるなどして、目を休めてあげましょう。



### ③ 電子メディアの使い方に注意！

ブルーライトを知っていますか？ブルーライトカットメガネなどが売られていますが、実はブルーライトは太陽光の中にも含まれている波長です。ブルーライトは波長が短いので光が散乱しやすく「まぶしさ」に繋がることと、目の奥の網膜という部分まで届き、網膜を傷つける可能性があるということから、目に良くないと言われています。

また、電子メディア（スマホ・タブレット・PC・ゲーム・テレビなど）の LED を使用した小さな画面を見続けることでまばたきの回数が減り、目の表面の角膜が乾燥してきます。そうすると目のかゆみや炎症、充血などの症状が出やすくなります。

### ★自分の目を大切にするために



暗い場所でスマートフォンなどの電子メディアを使わない、1 時間ゲームをしたら休憩時間を設けるなど、目を大切にするための目標を設けてみましょう。あなたの目を大切にできるのは、あなただけです。目を大切にするとは、これからの皆さんの未来を守ることになりますよ。

そして、見えづらかったり、目の痛みなどの症状があった場合は、早めに眼科を受診するようにしましょう！

