

# ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.7 保健室

2024・10・15(火)



夏の頃に比べてずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それに伴い、暑い暑い夏もようやく落ち着き、涼しさが感じられるようになってきました。これから気温がどんどん下がっていき、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。一方で日中、汗ばむくらいに気温が上がったりする日も出てきます。セーター・ベストや上着などの脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気(気温)予報をチェックし、気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。

## 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、“寝る前のスマホ”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ている「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめていると、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

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。



## 10月17日~23日は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？



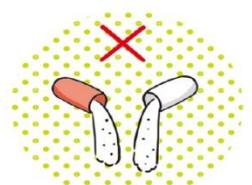
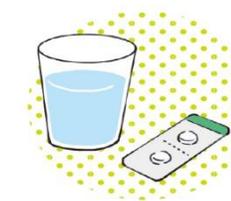
● 使う前に説明書(効能書き)をよく読む



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



● 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で

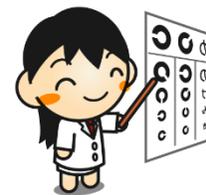


● カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

## まずは、あなたの目の疲れ度をチェック！

次の10項目をチェックして、5個以上思い当たるようなら要注意。あなたの目はだいぶ疲れていて、睡眠に悪影響を与えているかも！

- スマホやパソコンを1日8時間以上使う
- スマホを連続90分以上使うことが多い
- 毎晩、就寝前にスマホを見ている
- 手元のものがぼやけて見えることがある
- 寝た後でも目や体の疲れが取れない
- 昼間も眠気を強く感じる
- 目の奥やまぶたが重いと感じる
- 肩や首がいつもこっている
- 頭痛がしたり、頭が重く感じたりする
- 集中力が持続しにくくなっている



4月の視力検査の結果、C・Dだった人で受診報告のない中学生、高1・2年生に視力再検査を予定しています。(実施は三者面談中)お知らせをもらった人は、視力検査を受けに保健室まで来てください。高校3年生で視力の気になる人も、受けに来てください。

