

# ほけんだより 10月



R6.10 越谷北高 保健室  
実習生

## 気温の低い季節になりました

季節の変わり目は気温や気圧の高低差が激しく、体はそれに適応しようとするためエネルギーを多く消費します。その結果、自律神経が乱れ体調を崩しやすいです。規則正しい生活リズムをつくったり、温度調節がしやすいよう服装を工夫したりして体調管理に注意しましょう。

## こんな症状が出たら**寒暖差疲労**かも、

寒暖差が大きいときに、自律神経の機能が乱れて体に不調が出ることを「寒暖差疲労」といいます。予防法や、症状のやわらげ方を身に付けてこの季節を乗り越えましょう！

### 『症状』

- ・肩こり、腰痛、頭痛
- ・めまい、不眠、食欲不振、便秘、下痢
- ・イライラ、気分の変化
- ・冷え、むくみ

## 気温差に対応できる体づくり



### ①適度な運動

軽いトレーニングや、全身のストレッチをするのもおすすめです。

### ②体を外から温める

お風呂でリラックスして体をしっかり温めると睡眠の質も上がります。

### ③体を内側から温める食事

玄米・タマネギ・にんじん・ごぼう・生姜・味噌・納豆などがおすすめ。



激しい寒暖差で体がづらい・・・寒暖差疲労とは？原因と対策  
日本気象協会 tenki.jp より

## 寒暖の差に注意

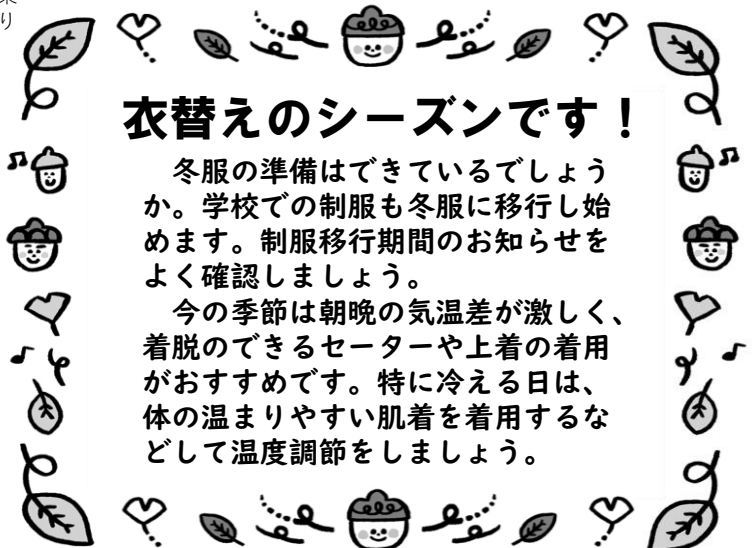
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



## 衣替えのシーズンです！

冬服の準備はできているでしょうか。学校での制服も冬服に移行し始めます。制服移行期間のお知らせをよく確認しましょう。

今の季節は朝晩の気温差が激しく、着脱のできるセーターや上着の着用がおすすめです。特に冷える日は、体の温まりやすい肌着を着用するなどして温度調節をしましょう。





# 10月10日 目の愛護デー

10を横にすると眉と目に見えるので、10月10日は目の愛護デー。それにちなんで、今回は目の健康とインターネット利用について特集しました！

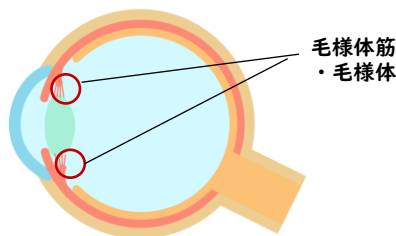


## スマートフォンの使い方に注意！

今ではほとんどの人が持っているスマートフォン。連絡手段や娯楽としても、とても便利で欠かせないものとなっています。しかし近年、スマホに関わる様々な問題や影響があげられています。体と心に優しいスマホ利用を心がけましょう。

### 【目への影響】

長い時間スマホなどの画面を長く見続けることで、毛様体筋が凝り固まってしまう、その距離以外とのピント調節が上手くいかなくなってしまう「**スマホ老眼**」が起こりやすくなります。また、眼精疲労やドライアイなどの悪影響も考えられます。



デバイスの長時間使用によるこれらの問題解決の方法として、米国眼科学会が推奨する「**20-20-20**」ルールを紹介します。

- ① デバイスの画面を「20分」見るごとに
- ② 「20秒」以上
- ③ 「20フィート（約6m）」以上離れた場所や景色を見る



20-20-20ルール

**20** 分  
ごとに

**20** 秒  
ほど

**20** フィート  
約6m  
離れたところを見て

是非実践してみてくださいね。



### 【睡眠への影響】

「**ブルーライト**」を知っていますか？

ブルーライトとは、可視光の中で紫外線に近い青色の光で、太陽光だけでなくスマートフォンからも放射されています。これらの光を浴びると、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌が抑制されるため、概日リズムが乱れ、睡眠に影響が出てしまいます。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



### 【精神的な影響】

SNSを見ていると、他人が羨ましく見えること、ありませんか？2024年に行われたある研究では、インターネットにおけるトラブルとして、「他人の投稿と自分とを比べてストレスを感じた」という経験が非常に多いことが分かっています。SNSでこのような問題が発生する理由として、「自身の良い面しかSNSに投稿しないこと」、「画像・動画が加工されがちであること」があげられます。

さらに、SNSのアルゴリズムも問題を増幅させます。体重に悩んでいる人が痩せている方法を探すと、アルゴリズムは体型に関する投稿を優先的にどんどん表示するようになります。これらのSNSの特色を理解して、上手にSNSを使っていくことが大切です。



SNSの問題に限らず、不安なことや話したいことがあるときには、いつでも保健室に相談しに来てくださいね。