

ほけんだより 10月

令和6年10月 松原市立松原第五中学校 保健室

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？
目を使いすぎていませんか？
私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気をつけましょう。



1. 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）
2. テレビやモニター画面は目の位置より下に置く
3. 目の周りを軽く押す
4. ときどき遠くを見る



10月の保健行事

秋の尿検査
日程 2次検査・・・10月24日（木）、25日（金） 対象者

運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

おすすめは、軽いランニングやサイクリング、ダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は、散歩やストレッチ、ラジオ体操でもOK。エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を使うのも立派な運動です。適度な運動を続けて、心と体の健康を保ちましょう。



ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐの方がいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨（頸椎）には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります（前方に少し曲がっています）。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けられないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。



あっという間?! 気温の変化に注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな…と、みなさんも感じているかもしれません。

これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。

