

ほけんだより

発刊 2017/10/5
夢前高等学校保健室 10月号

2学期もはやひと月が過ぎ、今年度の折り返し点に来ました。9月は、体調不良を訴えて保健室を訪ねる人が増えました。今年度は9月の中旬から、兵庫県内でもインフルエンザによる学級閉鎖などがあり、例年より1ヵ月ほど早くインフルエンザが流行し始めています。高熱や、関節痛を伴うようでしたら、病院を受診するようにしてください。(インフルエンザは出席停止になります)

6日には体育大会や、各地域の秋祭りなども続いています。10月は人混みに行くことも多かったり、季節の変わり目で疲れが出やすい時期ですが、19日から中間考査も控えています。しっかりと自己管理をして体調を整えるようにしてください。



10月10日は、「目の愛護デー」です。

黒板を見るときに目を細めて見ていませんか？視力検査の結果、眼鏡は持っていますが、レンズの度が合っていない人がたくさんいることがわかりました。見えにくいのに裸眼のまま放置している人もいますが、さらに視力の低下や、疲れ目の原因になります。一度眼科に行って診てもらいましょう。また、今は視力がよくても、一度悪くなると視力が回復することはなかなか困難です。目を大切にしましょう。

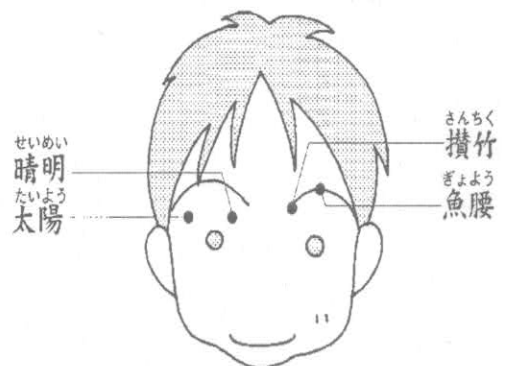
夢前高校では、「頭が痛い」と言って保健室に来る生徒が圧倒的に多いです。偏頭痛や風邪をひいたなど頭痛の原因がはっきりとしている人の他に、「夜遅くまで友達とメールやLINEをしていた」や、スマホで動画を見ていたまたはゲームをしていたことが原因で、夜になかなか眠ることができなかったという生徒もいます。

何故、眠れないの？

夜暗い部屋の中で、スマホでメールなどをしていると、目は明るい場所で見ると、よく見ようとして一生懸命働いています。また、スマホから発するブルーライトも脳が興奮状態になるので、さらに眠れなくなり、余計に睡眠不足になるという悪循環になります。

夜眠りやすくするためには、寝る1時間前には最低でも、スマホを使わないようにすると眠りにつきやすくなります。

目が疲れたなと感じたときは、温かいタオルを当てたり、マッサージをすると痛みが和らぎます。自分にあったケアの方法もつけてみましょう。



疲れ目に効くツボ



人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。

夜、布団に早めに入ってからなかなか眠れず、結局遅い時間になってしまっていて翌日に疲れが残っているような人はいませんか？

上記の方法以外にも、ホットミルクを作って飲むのもおすすめです。牛乳を温めることで、胃腸にも優しくなるうえ、休息成分と言われるセロトニンが増えると言われています。また、牛乳のタンパク質には、鎮静効果があるので心がリラックス出来ます。熟睡することで、成長ホルモンがたくさん分泌されて、新陳代謝がよくなって美肌効果や太りにくくなるなどの二次効果も期待できますよ。この夜飲むホットミルクには砂糖は入れなくてよいですが、甘いのが好みなら、砂糖の代わりにちみつや甜菜(てんさい)糖などをいれると体にいいですよ。牛乳が苦手な人は、豆乳を温めても同じような熟睡ホルモンが出やすくなる効果があるのでぜひ試してみてください。

生徒保健委員会より 10月から後期のメンバーに代わりました。委員長さんからメッセージです。

