

保健だより

平成30年10月18日
大宮西高校 保健室

秋深まる 澄んだ青空が広がる、気持ちのよい季節になりました。体調の管理を行い、実り多い秋を過ごしていきましょう。



保健室からのお知らせ

①かぜひきの人が増えてきています。

気温の変化で、身体の免疫機能のバランスが崩れやすい時期です。体調が優れない場合は、早めの休養で、悪化防止に努めましょう。また、発熱や体調不良が続く場合は、早めに専門医の診察を受け、しっかり治しましょう。来週には中間考査も控えています。一夜漬けで体調を崩すことのないよう、計画的に学習しましょう。

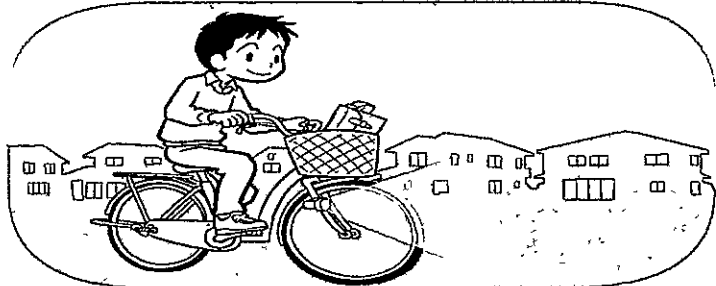


②身の回りを整理整頓しましょう。

みなさんの身の回りは、整理整頓できていますか。衛生的な環境は、「心身の健康の保持増進」「学習能率の向上」「豊かな情操を養う」ための基盤となります。余計な刺激を取り除き、落ち着いた気持ちで生活できるよう環境美化を心がけましょう。

自転車のライト トワイライト・オン

※「トワイライト・オン運動」は警視庁などですすまられています



夕暮れどき（トワイライトタイム）は、ものが見えにくくなり、交通事故の多い時間帯です。早めのライトの点灯で、交通事故を防ぎましょう。

★ 夜間の帰宅時には、車から見えやすいように、明るく目立つ色の衣服を着用したり、反射材用品を身につけて、自分の身を守りましょう。

10月8日は骨と関節の日でした。

10代のうちにカルシウム貯蓄をしよう！

高校時代は、中学の給食生活（牛乳等のカルシウム摂取）から卒業し、お弁当や外食が増えるとともに、カルシウム摂取が不足し始める時期です。

年齢に関わらず、骨折や骨粗しょう症を予防するカギは、「10代のいまのうちに「骨の貯金」を増やすこと」ですが、みなさんは、日々どれくらい意識できていますか。



骨の強さは、「骨量（骨に蓄えられたミネラルの量）」と「骨密度（一定の容積内の骨に含まれるカルシウム等のミネラルの量）」で決まります。

骨量は10代でもっとも増加し、20～30歳前後でピークに達した後は、年齢とともに少しずつ減っていきますので、いまこの時期に、骨の材料となる栄養の補給（カルシウム、たんぱく質、ビタミンD、K等）と、骨を強くする生活（適度な運動、早足で歩く、階段を利用する等）で、骨太な大人を目指していきましょう！！

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする

