



平成26年10月1日
上志津中学校 保健室



一気に寒くなってきましたね。昼間は過ごしやすい気候ですが、朝晩はずいぶん涼しくなり、気温の変化が激しい季節です。行事もまだまだ続き、疲れもたまってくるころだと思います。いつも以上に体調管理に気を配りながら、過ごしていきましょう！

毎日しっかり眠れていますか？睡眠上手になろう！

睡眠不足になると、集中力や作業低下がみられます。睡眠は脳と体を休めたり、記憶の整理をしたりと睡眠は日中の活動を充実させるのに大切です。

眠いの常識 ウソ？ホント？

羊を数えると眠れるの？

羊を数えると眠れるというのは、単調な行為を繰り返すことによるリラックス効果を期待してのことです。しかし、布団の中で考え事をすると寝つきにくくなるので、むしろ逆効果。眠くないときは無理に寝ようとせず、いったん布団から出てリラックス。眠くなってから布団に入りましょう

夜は睡眠に入るための準備時間です。ゆったりとすごしましょう。また、夕食は早い時間に済ませることを意識して、遅くとも就寝3時間前には食べ終わるといいですね。

1日8時間眠らないといけない？

必ずしも「8時間睡眠」をとる必要はありません。適切な睡眠時間は人によって異なり、7～9時間の間で目覚めたときにすっきり感があることが目安。6.5時間～7.5時間の睡眠をとっている人は最も長生きという報告もされています。

休日の寝だめは有効？

普段の寝不足を解消するために少し多めに眠って疲労を回復することは有効です。とはいえ、普段よりも遅く起きるのは、体内リズムを崩してしまうのでおすすめできません。寝不足を解消したいときは就寝時間を早めて起床時間はずらさないように気を付けましょう！



ぬるめのお湯に浸って体温アップ

寝つきをよくするため、入浴で体を外からあたためることが有効。



刺激をさけてリラックス



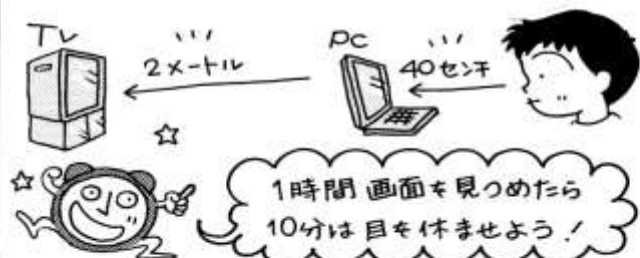
眠りを誘うホルモン「メラトニン」は強い光の中では分泌がおさえられてしまいます。就寝1時間前には部屋の照明を暗めにして、テレビやパソコン、携帯電話の電源を切りましょう。

10月10日目の愛護デー♡大切な目アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



メガネ・コンタクトレンズ"度は合っていますか?"

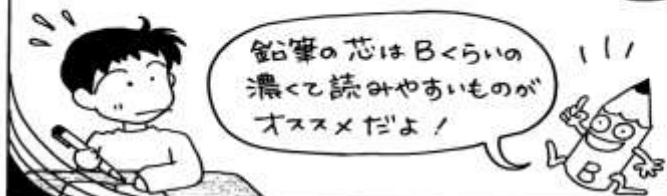
度の合わないレンズを使っていると、ピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは、部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケヨー



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると...

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。



<健康委員会からのお知らせ>

希望者には視力検査をします。

昼休みに希望者に視力検査をします。「最近、黒板の文字が見えにくい」「4月の検査より視力が下がった気がする」という人はぜひ来てください。

10月	3日(金)	2年生対象
	6日(月)	"
	9日(木)	3年生対象
	10日(金)	"
	14日(火)	1年生対象
	15日(水)	"

学年ごとに対象日が決まっています。

★場所は保健室です。

(変更になることもあります)

★この他の日でも視力検査の希望があれば実施します。



10月17日~23日

薬と健康の週間

薬(クスリ)を逆から読むと、リスク(危険)。薬は病気をなおすのに役立ちますが、使い方をまちがえると、危険なものにもなるので、気をつけましょう。

- 病院の薬は、自分専用です。子どもは、体重によって飲んでよい薬の量が決まっています。きょうだいの薬でも、もらって飲んではいけません。
- 薬は、必ず水で飲みましょう。ジュースや牛乳、お茶で飲むと、薬のききめが変わることがあります。

クスリを逆から読むと、リスク(危険)

先生、薬、ちょうだい

保健室は病院や薬局ではありません