

令和5年10月28日 埼玉平成中学校 保健室

日中は汗ばむ日もありますが、朝晩はグッと冷え込むようになりました。 季節の変わり目は体調を崩しやすく風邪気味の人も多いのではないでしょうか。 感染症が流行する季節です。こまめな手洗いや換気などの感染症対策をして、健康管理を しっかり行っていきましょう。

寒暖差に注意しよう

秋から冬へと変化していくこの時期、寒暖差疲労に悩んでいませんか?

実は、私たちの体は、気が付かないうちに寒暖差によって ダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当 たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲 が落ちたりします。



対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大切です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

スマホネックになっていない?

最近、首や肩の凝り、背中のこわばり、腕のしびれが気になっていませんか?それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かもしれません。スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨が、まっすぐ

になってしまっている状態をいいます。

その主な要因は、姿勢の悪さです。 たとえば、スマートフォンを使って いると、つい無意識に下を向いてし まいます。長時間、そんな猫背の状態でいると、首や肩、背中に大きな 負担がかかってしまうのです。 気になる人は、時々首を回したり、 肩のストレッチをしたりして、体を

ほぐしましょう。





さまざまな生物の「目の不思議」

●光る!ネコの目

暗い場所で光るネコの目。光を反射 する「タペタム」という仕組みの働き で、ネコは暗闇でも目が見えるのです。

●たくさん!昆虫の目

トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。 広範囲が見え、エサや敵を感知します。

●閉じない?魚の目

多くの魚の目にはまぶたがなく、常に 開いています。もちろんときどき眠って いますが、目は開けたままなのです。



10月10日は目の愛護デー

1年1組澁谷颯

皆さんはこんな症状ありませんか?

- 目がかすむ、ぼやける
- 目の痛みを感じる
- 目が充血しやすい
- 目が乾いている
- 肩こりや頭痛がある

このような症状は目の疲れによって起きているのかもしれません。 症状が長く続く、目を休めても改善しない場合は、眼精疲労の状態になっている可能性もあります。

目のケアについて大事なこと

- 1月が疲れにくい作業環境を整える
- (例) 明るすぎない、暗すぎないように室内照明を調整する
- 2.目が疲れにくい方法で作業を行う
- (例) 小まめな休憩を取る、椅子には深く正しく座り、長時間同じ姿勢にならないようにする 3.目が疲れたら休息と合わせてアクティブレスト(積極的休養)を取り入れる
- (例) 気分転換や散歩、首や肩周りのストレッチ、リラクゼーションや入浴

目のケアの全身のケアは三色の食事、運動、睡眠も重要です。 アミノ酸やビタミンは代謝や筋肉の修復などの効果があります。 野菜や肉、魚、大豆製品などバランスよく摂取しましょう。