保健だより

スマイル

平成 29 年 9 月 29 日　No.6
相馬東高等学校　保健室

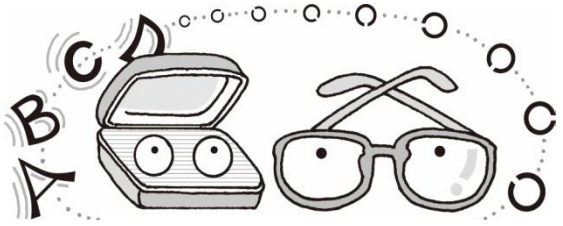
夏休みが明けて１ヵ月あまり経ちましたが、学校生活のリズムは取り戻せましたか？
いつの間にか夏の蒸し暑さも無くなり、少しずつ秋らしくなってきましたね。気温の変化に注意して、体調を崩さないように過ごしましょう。また、10 月には後期中間テストも控えています。万全の体調で挑めるように、体調を整えておきましょう！

「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、この日が選ばれています。
私たちは五感を使って、外から多くの情報を収集していますが、なんとその約 80～90%は「目」によるもの。目は知らず知らずのうちに酷使されています。特に、携帯電話やパソコンが普及した現代では、目に大きな負担がかかっています。
最近、イライラが続く、どうも体の調子が良くない…そんな人は目の疲れに原因があるかもしれません。目の疲れは、頭痛や肩こり、腹痛など全身症状をともなうこともあります。

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な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。使い過ぎ予防と目のケア、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



眼科の受診は済んでいますか？

４月の健康診断の結果、眼科の受診は必要だった人は早めに受診しましょう。
視力が落ちたままだと、集中力の低下や頭痛、肩コリなど体の不調の原因にもなります。

自分に合ったリラックス法を見つけよう！

「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうと思っても、体が動かない…」なんてことはありませんか？それは、自分でも気づかないうちにストレスをためすぎて、「心が疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、心のスイッチもときどきOFFにして、リラックスすることが大切です。

リラックス方法は、人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。

☆まずはあなたのストレス度をチェック！

当てはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意ですよ！

- □めまいがする
- □肩がこっている
- □便秘がちである
- □食欲がない
- □ものを食べていないと落ち着かない
- □夜、眠れない
- □根気が続かない
- □イライラすることが多い
- □何となく、不安になる
- □自分に自信がもてない
- □物事に集中できない
- □人と話したり、出かけたりするのがおっくう
- □のどがかわく
- □頭が重い（頭痛がする）
- □手足が震える（しびれる）
- □胸が重苦しい
- □朝、ゆううつなことが多い
- □何もする気が起きない

☆リラックス法あれこれ

①入浴

ぬるめのお湯(40 度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。

②睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやゲームをしたりしない。(脳への刺激が強いため)。お腹が空いている時は、ホットミルクがおすすめ。

③食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、心も安定させてくれます。特に、ビタミン B・C・カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

★積極的に摂りたい食材

- 緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草など）
- 牛乳やチーズなどの乳製品
- 小魚や背の青い魚（サンマなど）

④深呼吸

椅子に座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりと吐き出す。

⑤運動

体を動かすと気分もリフレッシュし、心の緊張もほぐれます。普段からストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。

⑥好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、他のことへのやる気もわいてきます。