

10月 保健便り

平成29年10月2日
大阪産業大学附属中学校高等学校
保健室

体育祭も終わり、風が涼しく、爽やかで過ごしやすい季節となりました。一致団結し、体育祭に取り組んでいた姿勢にはたくましさを感じ、産大っ子としての成長を嬉しく思いました。

さあ、暑すぎず、寒すぎず気持ちの良い秋。ゆったりとした時間の流れの中で、スポーツや趣味、読書や行楽など自分らしく充実したそんな秋を楽しんでくださいね。



IT眼症とは
スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

スマホやタブレットなどの操作では、近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。そのため目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすく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。

<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

「秋の夜長」ついつい夜更かして、テレビやスマホ、ゲーム、SNSに夢中になって寝不足なんてことはありませんか。スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光を浴びると寝つきが悪くなるともいわれています。

そこで、たまにはすべてのメディアの電源をオフにしてみましょう。その代わりに、ゆっくりお風呂にはいたり、家族でおしゃべりしたり、本を読んだりするのはいかがでしょうか。ぜひ、ノーメディアデーをつくってみてくださいね。



楽しみは免疫力アップのもと

健康な生活を過ごすためには、身体的に病気や不調がないというだけでなく、心が豊かであることも大切な要素です。

自分にあった趣味などを見つけて楽しむことは脳内ホルモンが、活性化し前向きな意欲の源となります。また、ストレスの要因がない人や、あってもストレスと感ぜない人は免疫反応が強く、病気になりにくいと考えられています。『幸せだなあ』という気持ちに満たされることは、十分な睡眠やバランスの良い食事を摂るなど健康な生活を送るための正しい選択をする「心の余裕」が生み出されます。

13～18歳は自分の適性を見出し、社会で受け入れられる道探しの時期としてとても重要です。そのため悩んだり、苦しんだり様々な困難と向き合うことも多いでしょう。だからこそ、楽しむことを忘れず健康な毎日過ごしましょうね。



毎日を楽しむために

1. まず、笑ってみる。
2. 物の見方や考え方を変えて、楽しむことを意識して行動する。
3. ころのときめくことを見つける。
4. 一歩踏み出す勇気を持っていろいろなことに挑戦する。
5. 自分の人生を楽しむ方法を考える。

楽しみは人から与えられるものではなく、自分で感じることです。

スポーツの秋 ケガには気を付けよう!

ケガをすれば、治るまでに長い時間がかかってしまうことがあります。ケガを防ぎ運動の効率をあげたい、快適にスポーツを楽しむたいなら、ウォームアップとクールダウンを取り入れましょう。

なぜ大切? ウォームアップとクールダウン

★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



・体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。
・神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防



・筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

10月は冬服併用期間です 衣替えは11月6日

規定の制服を正しく着用をしましょう。気温や体調に合わせて、ベストやセーターで調整をしましょう。

油断しない!

朝は **低** 昼間は **高** 夕は **低**

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

 上手な衣服の調節	 十分な睡眠	 バランスの良い三度の食事
--------------	-----------	------------------