

ほげんだより 10

猛暑が続いた夏から日中の気温も落ち着き、秋らしい季節になってきました。朝と晩は冷え込み一日の寒暖差が大きくなってきました。寒暖差で体調を崩さないように、衣服の調節を上手に行いましょう。また、日没が早くなり、下校時の事故が多くなる季節です。十分注意して帰宅してください。

体調管理をしよう

これからの季節、朝と晩の寒暖差に加え、インフルエンザが徐々に流行します。秋の体調不良を防ぐために、衣服の調整や規則正しい生活、感染症対策などを心掛け、元気に過ごせるようにしましょう。

① 衣服の調節

朝晩の冷え込みに備えて、脱ぎ着しやすい服装を心掛けましょう。羽織ることができる上着などを持ち歩くことをお勧めします。

② バランスの摂れた食事

野菜や果物を食べてビタミンやミネラルを摂取しましょう。また、温かいものを食べて体を内側から温めることも重要です。



③ 十分な睡眠

睡眠は体調管理の基本です。特に季節の変わり目は、睡眠時間をしっかり確保し、睡眠リズムを整えましょう。

④ 適度な運動

軽い運動やストレッチを行い、体の血行を良くすることで冷えやすい体を改善し免疫力を維持します。



頭痛と上手に付き合おう

初秋は気圧の変化や朝晩の寒暖差により、頭痛を起こしやすい季節です。頭痛にも「片頭痛」「緊張型頭痛」など様々な種類があります。自分の頭痛の種類を知って、対処できるようにしましょう。

	片頭痛	緊張型頭痛
特徴	頭の血管が拡張し、神経が刺激されることで起こる	首、肩、背中の筋肉の緊張によって血行が悪くなることで起こる
症状	☐ ズキンズキンと痛む ☐ 吐き気がある ☐ 動くと痛みが悪化する ☐ 光や音に敏感になる ☐ 目の前がチカチカする	☐ 後頭部を中心にじんわり痛む ☐ 吐き気はない ☐ 鈍い痛みが続く ☐ 頭をベルトで締められているように感じる
対処法	・首の後ろを冷やす ・湯ぶねにつかりすぎない ・静かな暗い部屋でゆっくり休む	・首、肩、背中の筋肉をほぐす ・湯ぶねにつかる ・普段から正しい姿勢を心掛ける



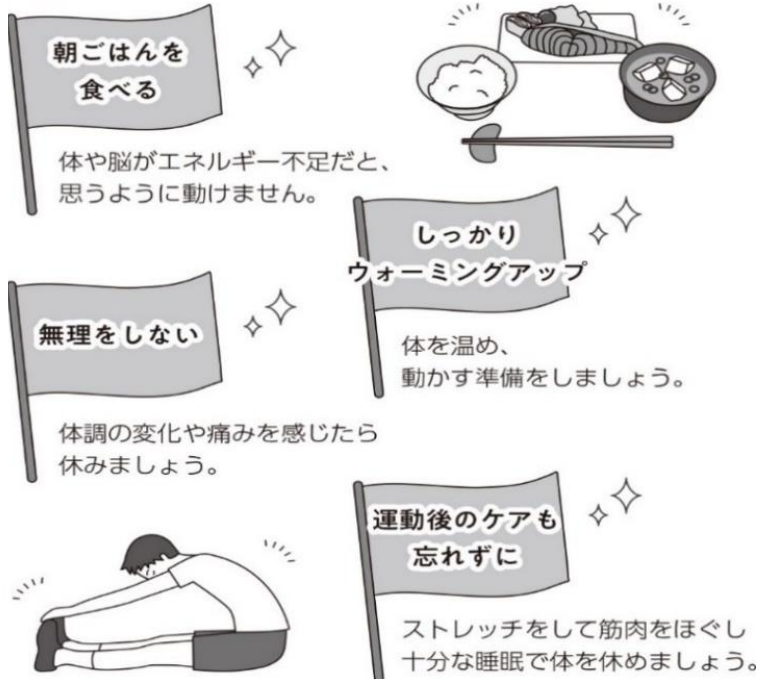
日常生活に支障をきたすほどの頭痛は病院を受診し、自分に合った薬を処方してもらいましょう。また、雨や台風の日々の気圧の変化によって起こる「天気痛」という頭痛もあります。天気を確認して、痛みがひどくなる前に薬を飲むなど対処できるようにしましょう。

スポーツを楽しむためのケガ予防

これから秋になってくると、スポーツ交流会や部活動の試合や大会などで運動する機会が増えます。ケガをしてしまうと、体育を見学することになったり、いろいろな行事や大会に参加できなくなったりします。また、実習や就職を控えている人は進路にも影響します。社会人になる前に、運動をする習慣やケガ予防のポイントを知りましょう。特に、運動前は、自分自身でストレッチや準備運動を入念にして、ケガを防ぐことが重要です。また、普段から規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。スポーツ交流会や運動の秋を楽しんでください。



ケガ予防 4つのコツ



10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは毎日どのくらいスマートフォンなどの ICT 機器を使っていますか？ ICT機器を使ったときは、30分見たら遠くを見つめて、目を休める習慣をつけることや、使用時間を決めて使用することが大切です。一度視力が低下するとなかなかもとの視力に戻らないため、使い方や使用時間について考え直してみましょう。

また、近年「ドライアイ」の中高生が増加しています。「ドライアイ」とは、スマホやパソコンの長時間の使用や誤ったコンタクトレンズの使用、エアコンの刺激などが原因で目が乾燥し、ダメージを受けている状態のことです。目が少し疲れたり、乾いたりする状態から始まり、徐々に目にいつもゴミが入っているように感じたり、目が充血したり、目やにがでたりするなど様々な症状が出現します。目の感染症や視力の低下にもつながるため、目に何か違和感があったら、すぐに眼科を受診しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

