

保健だより ~10月号~

平成28年10月8日(土)
練馬区立練馬東中学校
保健室

10月になりました。今日から衣替えで冬服になります。来週からは寒さも増してくるなど、ようやく秋冬となっていきます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。文化発表会など様々な活動を充実させるためにも、しっかりと体調管理をするようにしてください。



目の健康について考えよう!

~10月10日は目の愛護デー~

10月10日は目の愛護デーです。目は物を見るための大切な部位。視力低下だけでなく、目の病気やトラブルは様々です。日頃から目を大切にする生活習慣にしてください。

【目のトラブル】

- 疲れ目 …長時間のスマホ、パソコンの使用などで、目がストレスを受け疲れやすくなる。
- ドライアイ …長時間のスマホ、パソコンの使用でまばたきの回数が減ることによって起きる。コンタクトレンズの使用でも。
- その他の疾患 …ウイルスなどによる感染症、アレルギー性結膜炎など。おかしいな?と感じたらすぐ病院に行くようにしましょう。



◆スマホ老眼◆

スマホを使う若い世代の中で、「手元が見えにくい」、「夕方になると物が見えづらい」などの老眼のような症状が出る人がいます。スマホなどを長時間使用することで、目のピント調節が上手くできないことにより起こるようです。本来であれば加齢とともに生じる症状であるのに、若い人たちにも増えてきているのは心配です。



◇目を大切にするためには◇

1. スマホを使いすぎない : 目の筋肉を長時間緊張させることがないように。まばたきの回数が少なくなることもドライアイなどを引き起こします。
2. 栄養をきちんととる : 特に目の健康に大切なのは、ビタミンA、B、タンパク質など。
3. 睡眠をたくさんとる : 目を休めるために重要。照明は消して寝るように。
4. 紫外線をブロックする : 目の病気の原因になる紫外線はサングラスや帽子でブロック!
5. 眼科で定期健診 : メガネやコンタクトレンズをしている人は度数の確認!

「冷え」ていませんか？

～「冷え」は万病のもと～

9月は雨が長く降り続いたこともあってか、寒さを感じることもありました。そんな時に保健室には「先生、冷えてしまったので温めるものをください」と言って来室する生徒がたくさんいます。保健室にはペットボトル湯たんぽを10本用意していますが、ほとんど無くなってしまっただけです。これからの時期は寒さがからだを冷やします。「冷え」は体調不良の大きな原因にもなります。からだを冷やさない対策を始めていきましょう。

- ◆「冷え」とは…「冷え」は「冷え性」とも言われ、からだの様々な部分が「冷え」を感じる事で不調が現れます。あなたが感じている不調は、実は「冷え」が原因かもしれません。



ex) 頭痛、手足が冷たい、肩がこる、お腹が痛くなり下痢をする、疲れやすい、むくみ、貧血・・・など

- ◆「冷え」の原因…気温の低下、水分の取り過ぎ、運動不足、ストレス・・・など



- ◆「冷え」の種類…①自律神経失調タイプ …ストレスなどで血管が細くなり温かい血液がまわらなくなることで起こる。
- ②低体温症タイプ …平熱が35度台。体温の基になる筋肉が少ないことで「冷え」が起こる。運動不足など。
- ③ホルモンのアンバランスタイプ…ホルモン変化が血液循環に影響する。
- ④低血圧タイプ …低血圧は心臓が血液を送り出す力が弱い状態。血液が手足の先まで届きにくく、体が温まらない。
- ⑤貧血タイプ …血液に含まれる「ヘモグロビン量」が減り、酸素が上手く回らず、エネルギーを生み出せない。



- ◆「冷え」の対策…

- ①食べ物・・・からだポカポカします。
・生姜 ・根菜 ・お茶 ・スパイス ・唐辛子など



おすすめ!

- ②グッズ・・・「冷えたな～」と感じる前に用意！
・湯たんぽ ・厚手の靴下 ・ホカロン ・毛糸製品 ・腹巻き など



- ③運動 ……足や手のストレッチをするだけでも、からだを温める効果有り！
手足の血行をよくしましょう。



- ④お風呂・・・シャワー浴だけでは温まりません。少しぬるめのお湯に30分ほど浸かるとからだの芯まで温まります。

