

11月保健だより

令和6年11月1日
小平市立花小金井南中学校
保健室



ようやく涼しくなったと思ったら、日が暮れるのが早くなったように感じます。秋は夏に比べてあっという間に暗くなります。下校時や塾などの夜の外出では、交通事故等気を付けましょう。また朝晩、肌寒くなってきました。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

今月の保健目標
換気を積極的にしよう

換気をする習慣がすでに身に付いていると思いますが、気温が下がり寒くなってくると面倒になってしまいがちです。教室でも11月から暖房器具の使用が始まります。暖房器具を使用すると、ますます部屋の空気は汚れるので、適度に換気をしましょう。



換気の効果

😊 **脳が活性化する**



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。

😊 **細菌やウイルスを外に出す**



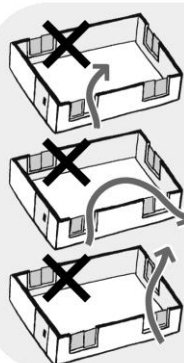
室内にとどまっているウイルスや細菌を外に出すことができるため、感染症予防になります。

😊 **においや湿気がとれる**



室内にこもっているにおいや、湿気がとれます。湿気がこもるとダニやカビが発生しやすくなります。

いい(11)くう(9)き/
11月9日は換気の日
換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!

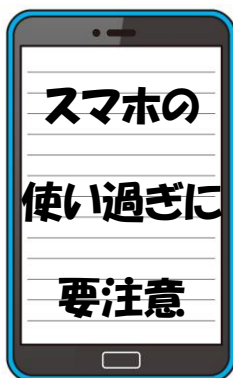


風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

換気をすると、いいことがたくさん!!
左のポイントを参考に、休み時間ごとに換気をしよう。



裏面に続く



今では、なくてはならない必需品になったスマートフォン。しかし使いすぎによる、さまざまな影響も問題視されています。健康面ではどんな影響が出るのかを知り、上手に使用していきましょう。



×

視力

スマホの使い過ぎによる目の不調

ドライアイ



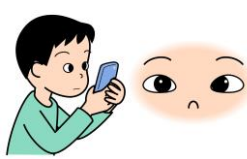
目の表面が乾き、表面に傷がつく。

眼精疲労



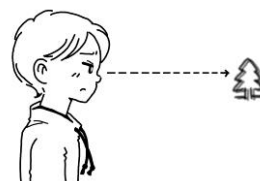
ピントを合わせる機能を使いすぎて目が凝る状態。

急性内斜視



左右どちらかの目、あるいは両方の目が内側に向いてしまう状態。

軸性近視



水晶体でのピント合わせが困難になり、眼軸長でピント合わせをする状態。軸性近視は一生進行します。



×



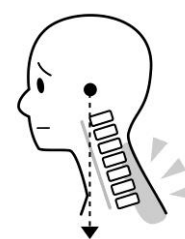
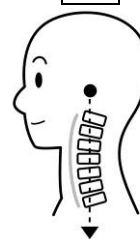
姿勢

スマホの長時間利用で、骨格が変化！

今増えているストレートネック

通常は右の図のように、首の骨は30～40°程度弓なりに曲がっています。この骨がまっすぐになった状態をストレートネックと言います。ストレートネックになると、首から肩にかけての筋肉により大きな負担がかかり、こわばった筋肉が骨や筋肉の周辺にある血管や神経を圧迫し、自律神経症状（頭痛やめまい、吐き気、耳鳴り）や末梢神経障害（手足のしびれなど）を起こします。

正常



ストレートネック



×



睡眠

寝る前にスマホを触っていませんか？

体は太陽の光を浴びることで、「昼」を認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出るブルーライト。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、睡眠の質が悪くなってしまいます。

良質な睡眠のために大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れることです。

