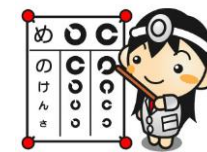


保健だよ！ 11月

平成30年10月31日 柏原東高校 保健室

日に日に気温が下がり、冬が近づいていることを実感します。もうすぐ文化祭ですね。保健委員会では、玄関ホールに展示発表をしています。身長や体重、血圧を測るコーナーも設けています。通りかかったときには、ぜひ足をとめて、見てくださいね。



「かぜひいたかも…」

はやく はやく
早め早めの
たいおう
対応をしよう!

えいよう 栄養をしっかりとり
がいしほつ 外出はひかえる
やす とにかく休む

気温が下がり、空気が乾燥してくると流行するのが風邪です。本格的なシーズンを前に今から風邪に負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、十分な睡眠や手洗い・うがいをして、積極的に風邪予防に取り組んでください。

また、冬とともに訪れる“インフルエンザ”に備えましょう。

…トイレ… 汚してない?

汚してしまったら、ペーパーでサッとふき取っておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように…

もう1歩前へ

学校のトイレをきれいに使えていますか？次に使う人のことを考えて、出る前にもう一度、振り返って確認をしましょう。

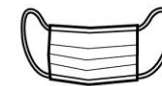
《保健室よりお知らせ》

◆ 保健室のマスクは、緊急時に必要なものとして置いてあります。くしゃみや咳が出たりして、マスクが必要なときは原則、家から持ってくるようにしてください。

◆ 教室や廊下、階段にゴミは落ちていませんか？一人ひとりの心がけで、学校がきれいになりますよ。気持ちよく学校生活を送ることができるようにしたいですね。

マスク着脱時のポイントは？

マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散るのを防いだり、自分の吐く息によってのどを保湿したりするなどの効果があります。着脱時には、次のポイントを押さえることが大切です。



- ・鼻からあごまでしっかりと覆うように装着する。
- ・鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせて押さえ、隙間をなくす。
- ・外す時はひもを持ち、マスクの表面には触れないようにする。
- ・マスクをつける前と外した後は、よく手を洗う。

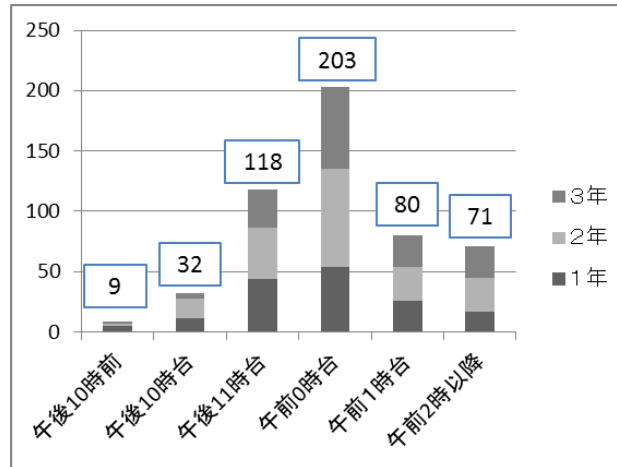
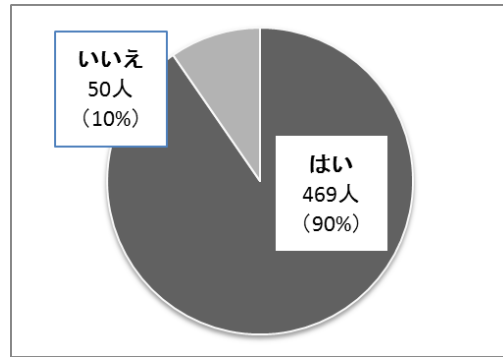


生活実態アンケートの結果がでました！

目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

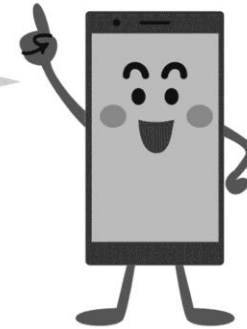
4月に実施した生活実態アンケートの結果から、今回は睡眠とスマホやパソコン等の通信機器の使用時間帯について、取り上げてみたいと思います。

質問 寝る前にスマホやパソコンを使いますか？ **質問** 夜は、何時に寝ますか？



長時間、使い続け
(30分連続で使ったら休憩する)

ブルーライト対策をする
(カットするフィルムやメガネなどを使う)



画面を目に近づけすぎない
(30cm以上は離す)

夜、寝る前には使わない
(ふとんの中で見ない)

使用中、意識してまばたきをする

スマホやパソコンを寝る前に使用していると答えた人は、調査日の全校生徒数 519 人中 469 人(90%)と多く、ほとんどの人が使用していることが分かりました。
就寝時間は、午前0時台が一番多く 203 人(40%)、午前1時と午前2時以降も含めると 70%の人が、午後0時以降に寝ています。
夜間に明るい光、特にブルーライトを含む青色や白色の光を浴びると、体内時計のリズムが崩れ、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりといった症状が起こりやすくなります。

寝る前のスマホやパソコンの使用が睡眠時間や睡眠の質に影響していると言えます。では、質のよい眠りをとるためには、どんなことをするとよいのでしょうか？
寝る前にスマホを使用していると脳が「夜ではない、活動しよう」と判断し、寝つきにくくなります。寝ついたとしても、スマホの着信音で睡眠が分断されると眠りは浅くなります。寝る1時間前にはスマホやパソコンの電源を OFF にし、脳をしっかり眠らせましょう。

ブルーライトがもたらす悪影響

スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという青い光が出ています。ブルーライトは可視光線の中では波長が最も短く、強いエネルギーを持った光が網膜まで到達し、影響を及ぼすといわれています。また、ブルーライトは散乱しやすい(チラつきが見られる)ため、目は頻繁にピント合わせをしなくてはならず、それが目を疲れさせてしまいます。さらにブルーライトは、睡眠障害をもたらし、ブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されるため、夜ふとんの中でスマホを使うと体内時計が狂う原因となってしまいます。