

保健だより 10月



令和6年10月
芝浦工業大学柏中学高等学校

目を大切に

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

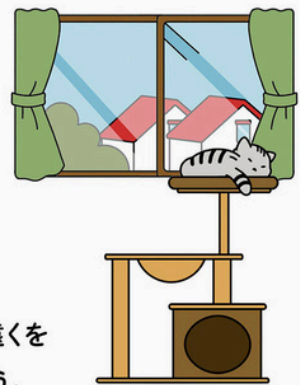
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホ老眼 かも!?

スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアのレオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1DAYタイプ(使い捨てタイプ)、一定期間(2週間や3週間など)洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは、医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科の先生に眼にあった度数のレンズを処方してもらい、レンズの装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



睡眠の役割

睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶として定着させたりする役割があります。また睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促す他、免疫力を高めたり傷ついた細胞を修復する働きもしています。

このように大切な役割をもつ睡眠が不足してしまうと、日中に睡眠が強いだけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になりやすくなったりもします。



質のよい睡眠をとるには

★寝る前にスマホやパソコンをしない

夜、明るい光をたくさん浴びると、眠る準備を促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなってしまいます。そのため、スマホやパソコンの画面から出る光を浴びないようにすることが大切です。

★寝る前に物を食べない

食べた物を消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。特に肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。受験勉強などで夜食を食べるときも、消化の良いものを軽く取る程度にしましょう。

★ぬるめのお風呂でリラックスをする

入眠直前に熱いお風呂に入ると交感神経が高まって興奮状態になるため、逆効果です。眠る2~3時間前に38℃くらいのぬるま湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

★快適な睡眠環境を整える

寝るときは部屋のカーテンを閉め、光を遮断します。布団の中の環境は、温度 $33\pm 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $50\pm 5\%$ が良いと言われています。保湿性・吸湿性・放湿性の良い寝具を選び、いつも清潔にしておくとう気持ちよく寝られます。

保健室からのお知らせ

◆日本スポーツ振興センター災害給付金の手続きについて◆

学校の管理下(授業中や休み時間、部活動中、登下校中等)での傷病で医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターによる災害給付金制度の給付対象となる場合があります。申請に必要な書類は保健室にありますので、思い当たる傷病がある場合は保健室までご相談ください。

また、災害給付金制度の申請には時効があります。(給付事由が発生してから2年。)医療機関などで記入を受けた書類が未提出のままになっている場合は、早めに保健室に提出してください。

10・11月のクオレの開室日

10月15日(火)、18日(金)、19日(土)15時まで、22日(火)、25日(金)、26日(土)、30日(水)
11月1日(金)、2日(土)、6日(水)、8日(金)、9日(土)、13日(水)、15日(金)、16日(土)、22日(金)

