

保健だより

2022年 10月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室



7月に実施した健康観アンケート

の集計結果について

「健康であるために気をつけていることを一つ選んでください。」という質問に対して、「運動」が19%、「食事」が17%、「睡眠」が35%、「気分転換」が13%でした。睡眠に気をつけている人が、多くいました。「睡眠に関する悩みは、ありますか。」という質問に対して、16%の人が「はい」と答えています。悩みの内容として、「睡眠時間が少ないこと」「すっきり目覚めない」「寝付きが悪い」「睡眠の質が悪い」「常に眠い」などがありました。

.....**気をつけるべき生活習慣**.....

- *生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ。
- *朝は日光を浴び、朝食をとる。
- *仮眠、昼寝をしすぎない。
- *適度な運動を習慣づける。
- *お風呂は早めに入る。
- *夜食は控える、遅い時間の食事は、2回に分けるなどの工夫をする。
- *眠りに入りやすくする環境を整える。
- *布団の中でスマホ、ゲームなどは使わない。
- *「早寝早起き」によって必要な睡眠時間を確保する。
- *平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない。

早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来
文部科学省より

.....

上記のことを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

学校の図書館には、睡眠に関する本がありますので、一度借りて読んでみてください。

「誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法」

白濱 龍太郎/著

「自分を変える睡眠のルール」

千田 琢哉/著

「鼻スッキリで夜ぐっすり」

高島 雅之/著

「スタンフォードの眠れる教室」

西野 精治/著



目の健康のために

近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代ともいわれる今、大切な目の健康を保つために、こんなことに気をつけてね。

□ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。

(1時間使ったら、10分間は目を休める。)

□ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。

□ 睡眠時間をしっかりとる。

スマホの使用時間は「2~3時間」が、36%いました。長時間の使用で、首に負担がかかりますので、気をつけましょう。

まっすぐは NG? ストレートネックと

は。。

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない？」と誤解している人もいますが、首の骨(頸椎)には、本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります。(前方に少し曲がっています。)

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・吐き気などの症状が現れます。この状態を「ストレートネック」といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうです。

