

ほけんだより 10月



湘南学院高等学校 保健室発行 令和6年10月

なかなか暑さが収まらない毎日でしたが、ここ最近は朝晩が涼しくな
ってきて、ようやく秋を感じられるようになってきました。ここから寒
い冬が来るまでの間に、秋の味覚を楽しんだり、きれいな紅葉を見に行
ったり、スポーツで汗を流すなど、‘秋’を楽しめたら良いですね。昼
夜での寒暖差があり、体調を崩しやすくなるので、服装で調整したりし
ながら、健康に留意して過ごしましょう。



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずについつい動画や SNS を見たり、スマホを触ったり、特に見たい番組もないけれ
どテレビをつけてしまう、なんてことはありませんか? そんな人には、‘アウトメディア’
がおすすめです。アウトメディアとは、テレビ、ゲーム、インターネット等の使用時間を
制限し、マナーを守っていこうとする取り組みです。メディアを長時間利用したり、不適
切な使用が、学習や食事の時間の妨げになるだけでなく、心の安定や十分な睡眠等にも影
響を及ぼしているのでは、とされています。

メディアの代わりにやってみたいことを見つけてみませんか? 身体を動か
してみたり、読書をしたり、最近さまざまな種類が販売されているカードゲ
ームで遊ぶのも良いかもしれません。メディアは手軽で便利ですが、たまには
距離をとる時間を作って、『新しい自分』を探してみてもいいかもしれません。



目を大切に



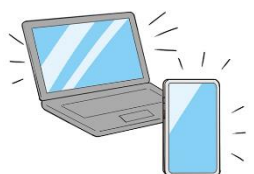
10月10日は、「目の愛護デー」です。みなさんは自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？目の使い過ぎで疲れがたまると、視力が落ちるだけでなく、頭痛や吐き気などの身体的症状が出たり、夜寝たい時間に眠れなくなったりすることもあります。大切な目に疲れがたまらないように、あまり使いすぎず、次のことに気を付けましょう。

- ① 目の周りを軽く押してマッサージしたり、タオルで目を温めたりする。
- ② ときどき外を眺めて遠くを見るようにする。
- ③ 目が疲れてきたな、と感じたら、軽く目を閉じて休ませる。
(1時間に10～15分くらいの休憩)



夜のブルーライトにご用心!

「寝る前にスマホをずっといじっていたら、よく眠れず朝からからだ重い…」という経験がある人はいませんか？保健室では、体調不良を訴えてきた生徒からこのような話を聞くことがあります。



ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中でも紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

ブルーライトの含まれる太陽光を朝浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライト刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりします。寝る直前までブルーライトを浴びることはやめましょう。寝る前はできるだけスマホから離れて寝る準備をし、ぐっすり眠れるように行動しましょう。

