

ほけんだよん 冬休み号

いよいよ、今週末から冬休みが始まります。規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてください。スマホと睡眠…体調に大きな影響をもたらします。

スマホといい距離保ててますか?

みなさんは、毎日どのくらいスマホを使っていますか？
今は学習用のアプリなど便利な機能もあるので、上手に使いこなしている人もいます。でも、使いすぎると体にも心にもよくない影響が出てくるかもしれません。一緒にスマホの使い方を振り返ってみましょう。

CHECK こんなこと、ありませんか？

- 宿題をするはずが、スマホを触っていたらいつの間にか時間が経っていた
- スマホが気になって、勉強に集中できない
- 何時間もスマホが手元にはないのは我慢できない・イライラする
- SNSのやりとりを見逃すのが不安で、ずっとスマホを見てしまう
- 周りの人に「ずっとスマホを見ているね」などと指摘されたことがある

もし当てはまったら、スマホ依存かも!

「スマホ依存」って、どんな悪影響があるの？

「依存」というと心の問題のようですが、体にも思わぬ影響があります。

- 目**
画面を近過ぎる距離で見続けると、近視やドライアイ、眼精疲労のほか、寄り目のまま戻らなくなる「急性内斜視」になってしまうことも。
- 首**
本来緩いカーブを描く首の骨がまっすぐになってしまふ「ストレートネック」。神経などが圧迫されて痛みが出ることもあります。
- 手首**
スマホの操作はスクロールをするなど一定の動きが多いため、長時間過剰に繰り返すと「腱鞘炎」のリスクも。

ちょうどいい「できること」から始めてみよう

- 目と画面の距離は30cm以上**
夢中になって見ていると適切な距離を保てないことが多いです。使用するときは正しい姿勢で。
- 目線より少し高めを意識**
スマホを持つ手を空いた手で支えたりして位置を調整すると、長時間下向き姿勢を避られます。
- 使用時間のルールを決める**
1日の使用時間の目安、充電するのはリビングだけ、などの運用ルールをおうちの人と相談しましょう。
- スマホばかりにならない**
料理やお菓子作りに挑戦したり、筋トレをしてみたり、自分に合った楽しみを探してみよう。
- 普段から意識してストレッチ**
首を回したり上を向いたり、首周りを時々動かして、定期的に遠くを見て、目の筋肉を休めるのも大切です。

スマホは、使い方を間違えなければコミュニケーションでも勉強でも強い味方。いい距離感を保ちましょう。

ぐっすり眠るための6つのヒント

どこを直したらいいかな？

Morning **Evening**

- ヒント1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。
- ヒント2** カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。
- ヒント3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。
- ヒント4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。
- ヒント5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。
- ヒント6** 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みも元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。

- 重ね着**
空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻などもおすすめ。
- カイロ**
下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも。ただし低温やけどには注意しましょう。
- ホットドリンク**
白湯や生薬を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいため注意。