

10月☆保健だよ！

2024年10月9日 鵜沼中・養護教諭（齊藤・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

季節の変わり目、寒暖差に注意！

最近保健室に来る人の
体調不良の原因は、ほとんどこれ！！

暑かった夏も過ぎ、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。ちょうど今の
ような季節の変わり目は、1日の気温差で体調を崩しやすくなります。

◎「人間の体が対応できる温度差は、7度」

私たちの体は、寒暖差もストレスとして感じるようにできています。

朝・昼・夜の寒暖差が激しかったり、昨日暖かいかと思えば今日は寒かったり。そんな
季節の変わり目に起こる体調不良の原因には、気温の激しい変動による**自律神経の
乱れ**があります。



自律神経は、活動モードの「交感神経」とおやすみモードの
「副交感神経」の2つからなり、この2つがバランスよく
はたらくことで、健康状態を保っています。この2つのスイッチが上手に切り替わる



ことによって、私たちは健康に過ごすことができますが、
このスイッチがうまく切り替わらなくなってしまうと、不調の
原因となることがあります。

自律神経が関係しているはたらきの一つに、「体温調節」があります。この体温調節機能
は、気温差が7℃以上あると大きな負担がかかり、自律神経のバランスが崩れやすくなる
と言われています。35℃以上が当たり前だった夏から、すでに最高気温が28℃以下の
日も増えてきていて、私たちの体は自分で思うよりも疲れているはずですよ。

電気のスイッチも、素早く何度もON/OFFをカチカチさせると壊れてしまいます。
それと同じように、自律神経もスイッチの切り替えを繰り返し行うことで疲れてしまい、
頭痛や腹痛、気分不良、だるさなど、人によって様々な体調不良を起こしてしまうのです。



◎対策は、やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」！

日頃から寝不足や疲れがたまっていたりすると、少しの気候の変化で体調を崩しやす
くなります。また、季節の変わり目は風邪もひきやすいです。生活リズムを整えて、十分
な睡眠と栄養をとりましょう。



10月10日は目の愛護デー

今やみなさんの生活に欠かせなくなっているスマホ…画面を見続けて、気づいたら数時間経っていた！なんてことはありませんか？

こんな風にスマホを使っていますか？



スマホやゲームの画面を長時間見続ける

暗いところで画面を見る



至近距離でスマホを見る



つい夜更かしをしてしまう

これらのような使い方をしてしていると、**眼精疲労・ドライアイ・スマホ老眼・近視の進行**など様々な目のトラブルが起こりやすくなります。ここ数年、増えてきているのは「スマホ急性内斜視」です。



←左のイラストの男の子のように、黒目が正面を向かずに顔の内側へ寄ってしまうことを「内斜視」といいます。

スマホの何がそうさせてしまうのかは、現在はまだ解明されていないようですが、至近距離でスマホを見ていると自然と寄り目になってしまい、そのまま筋肉が緊張し続けてしまうことが原因なのではないかと考えられています。

目にやさしい20-20-20ルール

20分経ったら



▶ 20秒以上



▶ 20フィート(6m)先を見る



目の筋肉を休ませながら、デジタル機器と付き合っていきましょうね。

保健室前廊下の掲示板には、鈴木先生が作った目の愛護デーの掲示物が新登場！！ぜひ見に来てくださいね。