

ほけんだより 10月



令和6年10月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

10月10日は



「百聞は一見に如かず」ということわざを知っていますか？

「人から何度も聞くよりも、一度実際に自分の目で見たほうが確かである」という意味です。こんなことわざがあるくらい、人は目からの情報に頼っています。あなたは👁️大切にしていますか？

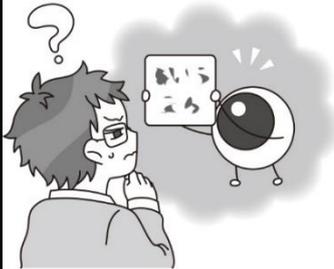
大切な目を守ろう

『裸眼視力1.0未満の諫高定時制生徒の割合は、69.4%』

最新の「学校保健統計調査」結果によると、裸眼視力1.0未満の高校生の割合が71.6%、中学生は61.2%、小学生が37.9%であり、小中高すべてにおいて過去最高を記録しています。



『近視は病気の始まりです』



4月に実施した視力検査の結果、視力低下があった人は21名。その中でまだ受診報告書を提出していない16名のみなさん。

眼科受診は済みましたか？きちんと専門医に診ていただくことで、必要な治療やメガネの処方を受けられます。



近視はメガネなどで矯正すればいいとして、これまであまり問題視されてきませんでした。

しかし最近の研究で、近視が将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいことがわかりました。大切な目を守るために、まずは眼科を受診しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



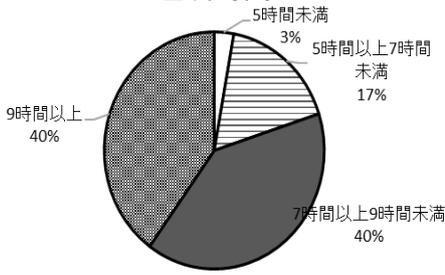
目を温める



目を動かす

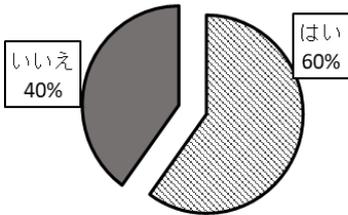
よく眠り、充実した一日を過ごそう

睡眠時間

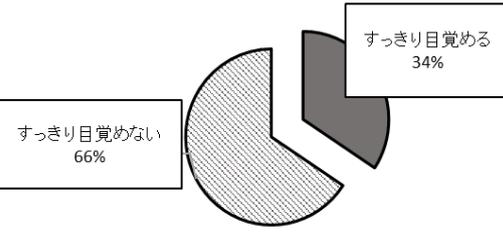


成長期である高校生の理想的な睡眠時間は8時間前後です。生活リズム調査の結果では、8割の人が7時間以上の睡眠時間を確保できていました。しかし「寝つきの悪さ」と「すっきり目覚めない」という人が多く、睡眠の質はあまり良くないようです。

問4 寝つきが悪く眠れないことがあるか



問5 朝すっきり目覚めるか



良い睡眠をとる 3つのコツ

1 毎朝同じ時間に起きて 太陽光を浴びよう



毎朝、起きる時間を決めましょう。そして、カーテンを開けます。くずれた体内リズムをリセットするには太陽光を浴びることが大切です。たとえ曇っていても、日中の太陽光は十分な明るさがあるので大丈夫。続けることによって規則正しい生活になっていくので、ぜひ実践してみてください。



2 眠りにつく 1~2 時間前までに 入浴しましょう

体温と睡眠には密接な関係があり、深部体温を下げると質の良い深い睡眠がとれると

言われています。深部体温を下げるためには、入浴していったん体温を上げる方法がおすすめです。

シャワーだけで済ませず、湯舟に10~30分程度ゆっくりつかないようにしましょう。

入浴から1~2時間ほどたち、深部体温が下がったときに、良い睡眠につきやすくなるのです。

3 寝るときにリラックス効果のある香りをかぐ



寝るときにリラックス効果のある香りをかぐことで自律神経が整い、良い

睡眠をとれるようになります。おすすめなのは、ラベンダーやカモミールなど



リラックス効果のある香りです。香りの好みは人それぞれですが、心が落ち着く香りを選びましょう。