ほけんだより10月

令和4年 10 月 20 日
北九州中央高等学園
養護教諭 久保 嘉江

秋休みも終わり、後期がはじまりました。季節もようやく秋らしくなってきた感じです。

季節の変わり目は１日の気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。上着を着たり、厚めの布団を準備するなどこまめな温度調節を心がけましょう。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない
昼間もずっと眠い…

――そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまうのです。

★「いい眠り」のために

大切なのは、寝る２時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

かぜかな？と思ったら・・・

無理せず休む

体をあたためる

水分補給も忘れずに

後期は陸上カーニバルや ２ 年生の修学旅行など大きな行事が控えています。元気に過ごせるように規則正しい生活を心掛けるようにしましょう！