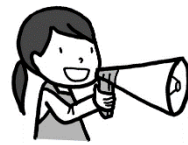


# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和6年11月5日発行  
11月号

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる『冬至』まで、少しずつ夜が長くなっていきます。また、1日の気温差が大きく朝晩の冷え込みが強くなってくる時期です。体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に気を付けていきましょう。



## 秋の夜長。眠れないときは・・・

### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後低下する下げ幅が広がり、良い睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。



## 空気も気持ちも

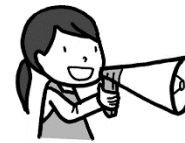
### 換気でリフレッシュ!!

#### 換気をしないと・・・

- \*二酸化炭素が増え、頭痛や吐き気の原因になる
- \*ウイルスや細菌が部屋にとどまっていると、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる。
- \*閉め切っていると結露ができやすく、カビやダニが発生しやすくなる。
- \*お弁当や汗のにおいがこもる



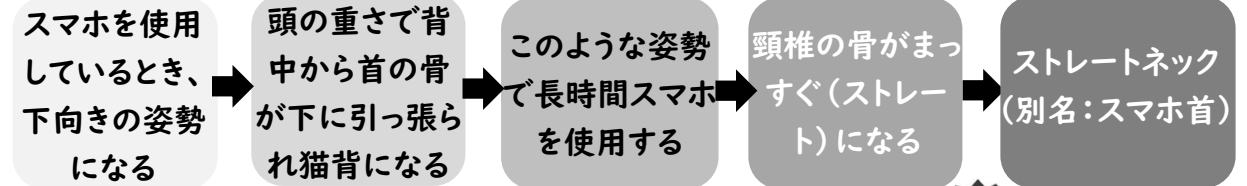
新鮮な空気はリフレッシュの効果があり、脳の働きが活性化します。そのため気分がスッキリしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに換気をするなどしましょう!!



### スマホと姿勢

みなさんは1日に何時間スマホを使っていますか? そのときどんな姿勢ですか?

#### ストレートネック(スマホ首)とは



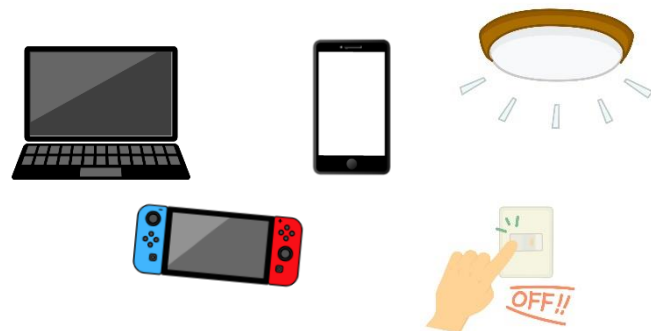
#### ストレートネックの症状

初期・・・首や肩のこり  
悪化すると・・・頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気・気分不良・手足のしびれ



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで、深部体温(体の内部の体温)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



### メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFにしましょう。

### ストレートネックを予防・改善する方法

- 下向きで画面を見続けることを避ける
- できるだけスマホを目の高さで保持する
- 15分に一度は画面から目を離し、頭を後ろに倒し天井を見る(30秒)
- ストレッチをする
  - ・ 首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
  - ・ 立って両手を後ろに合わせ胸を開きそのまま顔を上げる

