

保健だより

2015年10月号
英真学園高等学校
保健室



朝晩は、ずいぶん涼しくなりました。温度差や気候が不安定なこのような時期は、体調を崩しやすくなります。さらに不規則な生活を送っていると、その影響を大きく受けてしまいます。

一方で、秋は木々が色付き 美しい季節でもあります。健康に注意をして、秋を充分に楽しみましょう！！



生活を豊かにする上手な眠り～眠りの知恵袋～

十分な眠りのために…

十分な眠りがとれている状態とは、日中に眠気による生活上の支障がない状態のことです。そのためには睡眠を取るタイミングが大切です。夜更かし&朝寝坊や不規則な生活を続けていると、心身の不調が起きやすくなります。毎日 規則正しく、遅くとも日付が変わる前には就寝しましょう。



なぜ大事？睡眠の大切な役割

睡眠が大事だということはよく知られていますが、睡眠と健康との関係は思っている以上に深いものです。

- 心と体をリフレッシュする…睡眠中に脳内や体の疲労物質が取り除かれる
- ホルモンを分泌して体をつくる…睡眠中は成長ホルモンが多く分泌される
- 食べすぎを抑えて 肥満予防…睡眠によって、食欲を抑えるホルモンが増える
- 病気のリスクを下げる…高血圧、糖尿病、脂質異常症などのリスクが減る
- 作業効率・判断力をUpする…十分な睡眠により、脳の働きが上がって ミスが減る



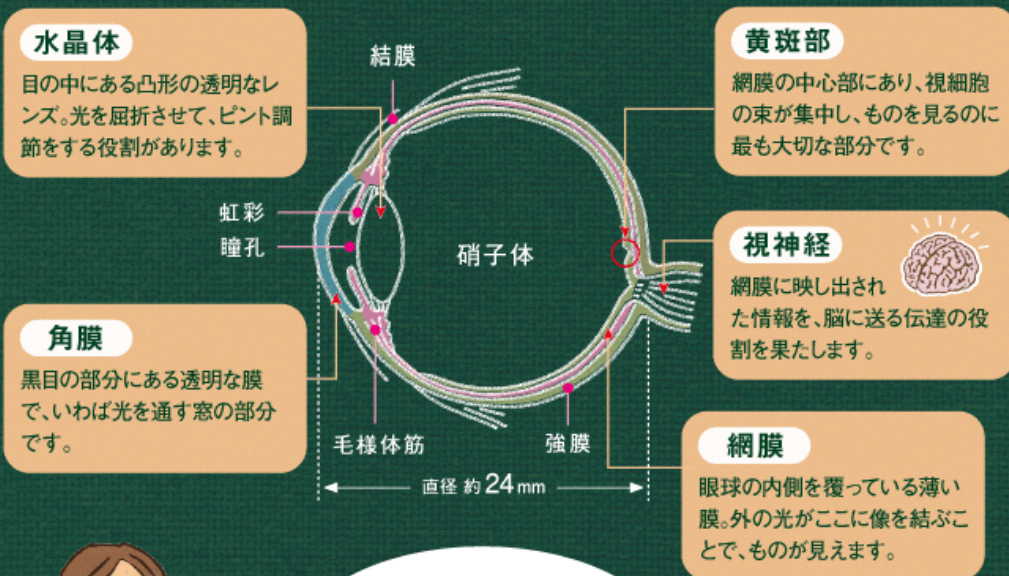
※睡眠不足が続くと、注意力・集中度が低下します。
また不規則な生活は、体調を崩しやすくなったり、病気にかかりやすくなったりもします。
毎日を元気に過ごすために、普段の眠りを見直しましょう。

10月10日 目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が“目の愛護デー”になりました。

普段の生活を見直して、休みなく働く目をいたわるようにしましょう。

眼球のしくみ(断面図)



目の不調はそのまま脳に直結。
日ごろから目の健康に関心を持ちましょう。

コンタクトレンズって何？

黒目(角膜)の上に直接のせて、近視・遠視・乱視などを調整するレンズのことです。

コンタクトレンズを使用するときは、必ず医師の診断と検査を受けましょう。

おしゃれ用カラーコンタクトレンズとは？

おしゃれ用カラーコンタクトレンズは、近視・遠視・乱視などを調整するものではなく、おもに瞳の色を変えるために使用するコンタクトレンズです。

目に重い障害を起こすこともあるので、使わないようにしましょう。校則でも禁止しています。

※健康診断で、視力や他の項目で所見があった人は、すみやかに受診をしましょう！