

# 保健だよ！



石川県立寺井高等学校 保健室  
令和5年9月末・10月

夏の疲労、  
残って  
いませんか？



9月は、なぜ、だるさ、疲れがとれないのだろうか。それは“夏の疲労”が残っているかもしれません。さらに10月は季節の変わり目“気温の変化”日中の寒暖差があります。心身への負担が大きく体から悲鳴が聞こえてきます。体調回復のために自分ができることを！

「自分の健康を守るのは自分です！」

- ① 生活リズムの見直し
- ② 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ③ **熟睡する（質の良い睡眠を）** 寝る前にスマホ、PCをみない
- ④ お風呂ゆっくり浸かる
- ⑤ ジュース、アイスなど冷たいものを摂りすぎない

体調不良の原因はあるはずですよ。

原因のない結果はありません。

原因を考え、振り返り、解決策を自分なりに考えてみよう！！  
健康管理は自分が行うものです。

## すいみんふさい 睡眠負債とは？

最強に面白い 睡眠  
Newton より

平日の睡眠不足が何日も重なり数日から数週間の単位で睡眠不足が慢性化した状態

### 自分にとっての必要な睡眠時間は？



#### Q. 調べてみよう

1. 2週間の睡眠を記録する。
2. 平日と休日の睡眠時間を比べる

▲ 休日に平日よりも2時間以上多く眠る

⇒ 睡眠負債がたまっている状態 ✖

★ 平日と休日の睡眠時間にほとんど差がない

⇒ 自分にとっての必要な睡眠時間です！ ○

◆ 週末の寝だめでは、睡眠負債を返せな  
40分の睡眠負債を返すのに3週間かかった例がある。

気象病ハドブック  
久手堅司 より

もしかして

**気象病** (正式な病名ではありません)

体調不良  
特に**頭痛**を  
訴えます。

保健室来室生徒のほとんどは、寝てしまいます。  
「早く寝た」といいます。  
睡眠負債がたまっているのでは？  
自分にとっての必要な睡眠時間を確保しましょう。

### 気圧差、寒暖差、湿度によって引き起こされる心身の不調のこと

症状：頭痛、気圧変化が辛い、首肩こり、めまい、耳鳴り、吐き気、胃痛、便秘・下痢、倦怠感、朝起きられない・・・  
最も多いのは頭痛。8割程度の方にでる。

### 気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、  
ゆっくりと回したりして、  
血流をよくするといいですよ！

※不調の疑いのある人は、専門医受診をお勧めします。

# 目について



その症状、**疲れ目**が原因かも！？

## 疲れ目はなぜ起こる？

原因のひとつ  
「目の使いすぎ」

- ・頭痛・肩こり・吐き気
- ・目の奥が 痛む・熱い
- ・目が乾く

### ◆ 近くのものを見るとき◆

ピントを調節するために筋肉を緊張させています。

★パソコンや携帯を操作している間は、常に緊張した状態です。

さらにゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増します。

★ドライアイ、かぶネ、コンタクトの過度数やフィッティング不良などでも起こります。

## ドライアイ

「目の使いすぎにより涙が不足したり質が変わることで目の表面に障害が起こること。」

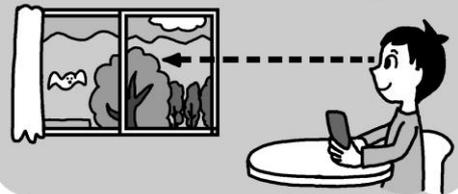
### 症状

- ・目の表面が傷つく
- ・痛い・見えづらい
- ・開けづらい
- ・目の感染症にもかかりやすくなる。

目の周りを軽く押さえてマッサージ、温パック、軽く目を閉じる・・・専門医の受診

## 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート  
(約6m)離れたものを見て、  
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

## 目薬の貸し借りはNG！です。

※目薬をさす時、まつげや目に触れています。自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。

