

睡眠不足が原因で頭痛や気持ち悪さを訴え、保健室に来る生徒がいます。SNSやゲームに夢中になり睡眠時間をけずっていませんか？睡眠は心と体の元気を充電する時間！勉強に部活、習い事などで忙しい毎日かもしれませんが、メリハリのある生活を送り、夜はぐっすり眠って元気に生活しましょう。



## スマホとのつきあい方を見直そう

夜遅くまでスマホを使って睡眠不足だったり、長時間スマホを使って疲れ目や頭痛、肩こりを引き起こしたりして保健室を利用する生徒がいます。スマホは使い方を間違えると心身に悪い影響を与える危険性があります。スマホとの正しいつきあい方を知っておくことが大切です。

### スマホの目への影響

長時間、スマホの画面を見続けると目が疲れ、視力低下やドライアイの原因にもなります。長時間の使用は避け、涙で乾燥を防ぐために瞬きの数を増やしたり、遠くの景色を眺めるなど、意識して目を休ませてください。目が疲れたら湿らせた温かいタオルを乗せるのもお勧めです。



### スマホの“落とし穴”に注意

「スマホ依存」やゲームの高額課金、不正請求、ネットいじめなど、様々なトラブルも報告されています。安易に自分の写真や個人情報を公開するのはNGです。その時の感情にまかせて他人を攻撃したりしないよう、また誘惑にのらないようブレーキをかける自制心が必要です。

### 生活リズムへの影響

スマホの画面から発せられる強い光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。寝る直前までスマホを使用していると眠りにくくなり、睡眠不足から朝起きるのもつらくなります。睡眠不足は成長ホルモンの出方を悪くし、身体の発達にも影響がある可能性があります。



### 歩きスマホはとても危険！

「歩きスマホ」は視線が下向きで前方の視野が狭くなり、視線は画面に集中してしまうため、周囲に目が向かなくなります。そのため、人やものにぶつかる危険が高くなります。交通事故にあったり、駅のホームから転落したり、命にかかわる事故も起きていて大変危険です。



### 自分が言われたらどう思う？



まずはそこから考えてみて

## イライラを上手にコントロールしよう

カッとなって友達やおうちの人とけんかをしたことのある人もいると思います。「カッとなる＝怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたったりしないことが大切です。イライラを上手にコントロールするために、カッとなったなら右のようなことを試してみてください。自分に合った方法を見つけておくとよいですよ！

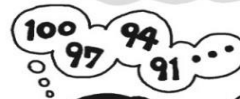
※怒りのピークは6秒で、それをやりすごせば冷静さを取り戻せると言われています。

## イライラが爆発しそうになったら 6秒やりすごそう

数を数える  
(100から3ずつ引いていく等)

ゆっくり深呼吸をする

その場から離れる



※怒りのピークは6秒で、それをやりすごせば冷静さを取り戻せると言われています。



## むし歯じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどで口の中がしみたり、歯ブラシがあたるとピリッとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周病、歯ぎしり・噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。



## 痛い、かゆい、気になる…

# ニキビ

### どのようにできる?

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにニキビ桿菌という細菌が作用してできます。

### どこにできやすい?

皮脂が作られる「皮脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

### どうすれば予防できる?

- ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
- 髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ニキビをさわったり、つぶしたりしない。
- 栄養バランスのとれた食生活を続ける。
- 十分な睡眠をとる。



気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ!

## 体が冷えていませんか? 低体温を防ごう



### プラス2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2°C! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♥



体温が 1°C下がると人間の免疫力(病気から体を守る力)は 30%低くなると言われています。

温かい食べ物を食べたり、お風呂は湯ぶねにゆっくりつかったりして、体を冷やさない生活を心がけましょう。左のコラムにあるように、下着を着ることも体を温める効果があります。

### 「温活」のススメ

「温活」とは、体を外側だけでなく内側からも温めて冷えを予防・改善することを中心に、自分の体への意識を高め、症状・不調から身を守る活動のことです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因になります。

- 血行不良…手や足(とくに末端)の冷え、むくみ、肌あれ
- 代謝低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- 免疫力低下…かぜ・インフルエンザなどの感染症、アレルギー
- 体が縮こまる…肩や首のこり、頭痛、疲れやすさ

では、これらを改善するには? マフラーや手袋、カイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、こんな方法で体の中からも温めましょう。



- ◎ **食事**: にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。
- ◎ **運動**: 体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産生されます。
- ◎ **入浴**: シャワーのみではなく、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



### 【3つの首】

を温めよう!

3つの首とは…

首・手首・足首です。

これらは太い血管が皮膚に近いところを通過していて、気温の影響を受けやすいところ。ここを温めると血のめぐりが良くなるだけでなく、血液が冷えずに流れるため体を効率よく温めることができます。

