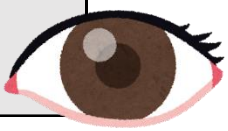
ほけんだより

瀬戸市立南山中学校
保健室
令和５年10月16日

　最近は朝や夜に冷え込むようになりましたね。最高気温と最低気温の差が7℃以上あると、体調を崩しやすくなります。体温を調節しやすい服装を選ぶ、ゆっくりお風呂に入り体を温めて疲れを取るなど、体調管理をしましょう。

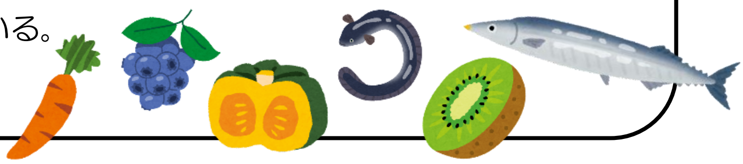
10月の保健目標　目を大切にしよう！



　10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか？学校ではタブレット、家ではスマホやゲーム機などを使うため、常に近くを見続けているという人もいるのではないでしょうか？目が疲れて視力が低下すると、将来、網膜剥離や緑内障など深刻な目の病気になりやすいことも分かっています。目に優しい生活を心がけましょう。

目に優しい生活チェック

- □　スマホやタブレットの画面、本やノートなどから目を30cm以上離している。
- □　近くを30分見たら、20秒以上は遠くを見るなど目を休めている。
- □　自分に合った眼鏡等を使用している。（黒板の文字が見づらくない。）
- □　栄養バランスのよい食事を食べている。
- □　十分な睡眠をとっている。



　いくつあてはまりましたか？目の疲れは、視力低下やドライアイなどの目の異常だけでなく、頭痛や肩こりなど全身の症状としても現れます。
　バランスの良い食事や十分な睡眠は、目の疲労回復のためにとても重要です。

スマホ老眼を知っていますか？

　スマホ老眼とは、スマホなどの画面を長時間近くで見続けることで目のピントを合わせる筋肉が凝り固まってしまい、老眼のようになることです。スマホ老眼は20～30代の若い人に多く見られており、中学生でも一時的なスマホ老眼になることがあります。まだ中学生だから大丈夫と思わずに、今からよい習慣を身に付けて予防することが大切です。

老眼になると
近くが見づらくなったり
夕方に目がかすんだり
します。

	年齢	原因	予防方法
老眼	40代～	加齢により、目の筋肉が衰えるため	目の筋トレをする
スマホ老眼	何歳でも	長時間近くを見続けることで、目の筋肉が凝り固まるため	スマホを目から30cm離す こまめに目を休める

睡眠のリズムの
乱れが引き起こす！

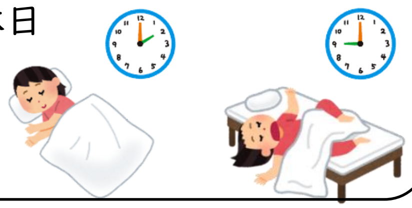
社会的時差ボケ

土日にたくさん寝たのに月曜日の朝にとてもだるさを感じる…、そんな経験はありませんか？それはもしかすると、「社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）」が原因かもしれません。

平日

平日と休日で
寝る時刻や
起きる時刻が
２時間以上ずれると…

休日



脳は時差のある国へ
海外旅行に行っていると
勘違いしてしまう！

そのため…

体内時計のリズムがずれ、朝起きるのがつらい、眠気やだるさを
感じる、午前中の活動に集中できないなど、様々な不調が現れます。
これを、社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）といいます。

～そもそも体内時計のリズムって？～

体には体内時計が備わっていて、それに基づいて活動するようにできています。しかし、１日は 24 時間であるのに対し、体内時計は約 24 時間 10 分であるため、そのままだと１週間で約 70 分もずれてしまいます。

そのずれを解消し、現実の時計と体内時計の時間を合わせるのが、朝日と朝食です。毎朝同じ時間に朝日を浴びることで脳の主時計が、朝食を食べることで体内の末端の時計が調整され、体内時計のリズムを一定に保つことができます。ある研究では、土日の２日間朝寝坊をしただけで体内時計は 30～45 分ずれ、翌週の木曜日までは体調が優れないという結果が出ています。

体内時計のリズムがずれると、体調が優れないだけではなく落ち込みやすくなったりイライラしやすくなったりするほか、将来的にはがんや心臓病などの発症率も増加します。

「早寝・早起き・朝ごはん」で体内時計のリズムを整えましょう。

睡眠チャレンジ週間

保護者の皆様へ

10 月 16 日（月）～ 10 月 22 日（日）の期間に、自分の睡眠について振り返り、よりよい習慣を身に付けるために、睡眠チャレンジ週間を実施します。南山中学校ブロックの小学校でも 10 月中に同様の取組を実施します。睡眠チャレンジカードには、保護者の方の欄も設けたので、睡眠について家族で考える機会にしていただけたらと思います。