

# 保健だより

11月号

令和6年11月7日 三重県立松阪高校保健室

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。一年のうちで、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、一日の気温差が大きく朝晩の冷え込みが強くなり、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ましょう。



## 秋の夜長 眠れないときは・・・

ぬるめのお風呂に  
ゆっくり入る



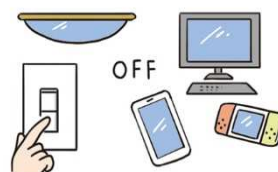
血行を良くすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生活リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む



深部体温が一時的に上昇し、その後に低下していくと、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です。

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、目がさえてきます。照明はもちろん、これらの機器も早めに OFF しましょう。

## ★スマホにひそむ危険！！（11月から交通規則が厳しくなりました）

＜こんな事故にも気を付けて＞ スマホが思わぬ事故の原因に・・・  
みなさんは電車の中での通話、自転車に乗りながらの「ながらスマホ」をしないなどのマナーを守っていますか？

- ・自分だけは大丈夫・・・
  - ・もうすぐゲームをクリアできるから・・・
  - ・急いで返事しなきゃいけないし・・・等、「ながらスマホ」は要注意！！
- 「ながらスマホ」は大きな事故につながることもあります。**

（過去にこんな事故がありました）

### 事例① n

自転車を乗り「ながらスマホ」をしていて、お年寄りとぶつかり命をうばってしまったという事故。

### 事例②

「ながらスマホ」で駅のホームから転落し亡くなってしまったという事故。気を付けているつもりでも、スマホの画面に夢中になると、周りが見えなくなってしまう。「ながらスマホ」の危険をもう一度考えてみましょう。

## ★ スマホ依存になってない？

「起きた時、まずスマホをチェックする」「スマホがないと落ち着かない」「メッセージが届いたら、『すぐ返信しなきゃ』とあせってしまう」「お風呂やトイレに持ち込んでしまう」あなたがこんな状態なら「スマホ依存」かもしれません。

＜一度スマホ時間を  
見直してみてもいいでしょうか＞

スマホを使い始めると時間を忘れて没頭し、やるべきことを後回しにしたり寝不足になってしまったりすることありませんか？

心と体を健康に保つためにも、  
・寝る前の2時間はスマホを使わない。  
・食事中はスマホを触らない  
などのルールを決めましょう。

## SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？

世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じた心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

## デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- 目や脳の疲れがとれる
- SNSによるストレスが減る
- 別のことに時間を使える