



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、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、1日の気温差が大きく朝晩の冷え込みが強くなってくる時期です。体調を崩しやすい時期でもあるので、体調管理に気をつけていきましょう。



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

血行をよくすることで、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、生体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、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質をふくまない白湯がおすすめ



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、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

感染症注意報！

冬の季節、**新型コロナウイルス感染症**だけでなく、**インフルエンザ**や**感染性胃腸炎**などが流行しやすくなります。手洗いなどの対策とともに免疫力を少しでも高めておくことが予防の基本です。

免疫力を高めるために

- 栄養バランスの取れた食事
- 十分な睡眠
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



体調が悪いかもと感じたら…早めの対応が大切

- 無理をせず休養する（学校を休む）
- 外出をひかえる
- 病院を受診する



空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!!

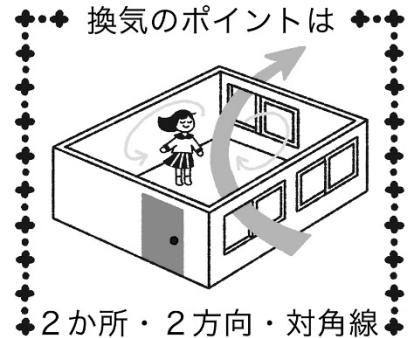
いい(う)ま
11/9 かんきの日



換気をしないと・・・

- ＊ 二酸化炭素が増え、頭痛や吐き気の原因にもなる
- ＊ ウイルスや細菌が部屋にとどまっていると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる
- ＊ 閉めきっていると結露ができやすく、カビやダニが発生しやすくなる
アレルギーの原因にも
- ＊ お弁当や汗のにおいがこもる

新鮮な空気はリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに換気をするなどしましょう!



スマホと姿勢

みなさんは、1日に何時間スマホを使っていますか？
その時、どんな姿勢になっていますか？



ストレートネック (スマホ首) とは

スマホを使用しているとき、
下向きの姿勢になる

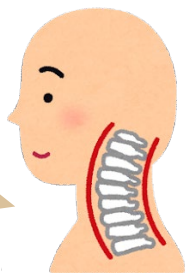
頭の重さで背中から首の骨が下に引張られ猫背になる

このような姿勢で長時間スマホを使用する

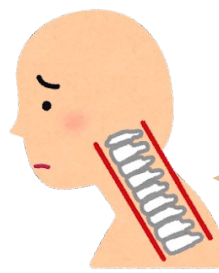
頸椎の骨がまっすぐ(ストレート)になる

ストレートネック
(別名: スマホ首)

通常は、首の骨が弓なりに描き、カーブがクッションとなり、頭の重さ(4~5kg)を分散することができる



正常



ストレートネック

ストレートネックでは、骨のクッション機能がうまく働かず、首から肩にかけて、筋肉に大きな負担がかかる

ストレートネックの症状

初期…………… 首や肩のこり

悪化すると… 頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気・気分不良・手足のしびれなど

ストレートネックを予防・改善する方法

- 下向きで画面を見続けることを避ける
- できるだけ スマホを目の高さで保持する
- 15分に一度は画面から目を離し、頭を後ろに倒し、天井を見る(30秒)
- ストレッチをする
 - ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす
 - ・立って両手を後ろに合わせ胸を開き、そのまま顔を上げる

