

保健だより

1月号

令和4年1月18日
下関商業高等学校 定時制

新しい1年がスタートしました。もう今年のご目標は立てましたか？目標を立てる年の初めだからこそ、「かぜを引かない」「手洗い・うがいを必ずする」などの健康についての目標も立ててみましょう。

スマホの健康被害



とても便利な道具ですが、使い方が悪ければ思わぬ健康被害を生んでしまいます。現代を生きる私たちにとって役に立つ道具だからこそスマホとの正しいつきあい方について考えることが大切です。

スマホと姿勢

スマホを使っているとき、つい猫背になっていませんか。猫背は見た目が悪いだけでなく、肩こりや頭痛、血行不良なども引き起こします。通常スマホを使っているときは顎を引いて下を向くため、カーブしているはずの首が真っすぐになってしまいます。これを「ストレートネック」と言います。首が真っすぐになってしまうことで、頭痛やめまい、吐き気、手のしびれといった症状が出る場合があります。こうした健康被害で困らないように、姿勢に気をつけたり、首周りや肩甲骨のストレッチをしたりすることが大切です。

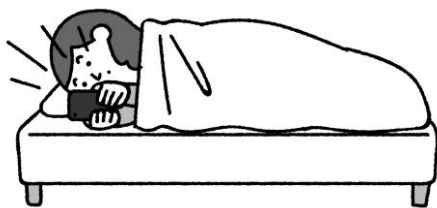


視力への影響

スマホの小さな画面に表示される文字はとても小さいです。小さな文字を見続けると目が疲れ、ストレスが溜まります。視力の低下のほか、ドライアイ、頭痛、目のかすみなども心配です。それらを防ぐために、目にあった眼鏡を使うこと、意識的に瞬きすること、目薬で目の潤いを補うことなどが大切です。

生活リズムの乱れ

スマホの画面からはブルーライトという光が出ています。この光は、睡眠のリズムを狂わせてしまいます。太陽の光とよく似ているため、夜なのに脳が活性化し目覚めさせてしまうからです。実際、寝る直前までスマホを使用していると、眠りにくい状況を作ってしまうので、できれば、寝る1時間前にはスマホを終了するのがベストです。また、スマホに夢中になって夜更かしすると寝不足になり、翌朝起きるのがつらくなります。生活リズムが乱れないように、スマホのON/OFFの時間を自分で決めて上手にスマホとつきあっていきましょう。



発熱などの気になる症状がある場合は？

【かかりつけ医がある人】

○かかりつけ医に電話で相談

【かかりつけ医がない人】

○受診・相談センター

#7700

(専用ダイヤル：毎日24時間対応)

IP電話、ひかり電話など#7700を利用できない場合
Tel083-902-2510

○下関市受診案内窓口

Tel083-242-0134
(平日9時～17時)



下関市ホームページより

