



令和6年9月3日 豊田西高校保健委員会

新学期が始まりました。長期休みで生活習慣が乱れてしまった人もいるのではないのでしょうか？体調を崩してしまった人もそうでない人も、新学期の学校生活をより良く過ごすために、自分の生活を見直してみましょう。

・・・スマートフォン症候群とは・・・

スマホの長時間の利用により生じる、肩こりや首のこり、眼精疲労、視力の低下、ドライアイ、脳疲労などの症状のことを言います。また、二次的に、頭痛、不眠、めまい、吐き気なども起こることがあります。こうした身体の不調だけでなく、「スマホがないと不安を感じる」など『スマホ依存症』にもつながってしまいます。

< 症候群チェック > 当てはまる人は症候群の恐れも！

- ・スマホやパソコンの使用で、肩こりや首こりがする
- ・首を後ろに倒すと痛みがある
- ・目が疲れやすい
- ・頭痛持ちである
- ・猫背である
- 等



< 対策 >

① 使用時間

パソコン・タブレットも同じですが、30分使用したら一度休憩しましょう。

ストレッチを行うのもいいとされています。

② 使用する姿勢や環境

細かい字をのぞき込むような姿勢はNG。机などの前でスマホの保持が楽にできる形で、うつむき加減にならないよう使用するのがおすすめです。また、画面と周囲の明るさとの差を少なくし、寝る前にベッドの中に入ってから使用するなど、暗い場所での使用は控えましょう。



・・・生活習慣を整えよう・・・

「長期休み明けは朝起きるのがつらい」という人も多いのではないのでしょうか。起床時間が毎日違うことで時差ボケのようにになっている可能性があります。

- ・起床・就寝時間をなるべく揃える→睡眠の質を上げる
- ・休日は寝だめをせずに、平日と同じように起きる

また、少しだけ早く起きて朝食を食べましょう。よく噛むと、さらにいいです。

- ・朝食を食べる→睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果あり
- ・よく噛んで食べる→やる気に関係するドーパミンが分泌され、脳の活性化を助ける効果あり

食事は朝、昼、晩に3回、なるべく決まった時間に食べるのが望ましいです。特に朝食を食べないとエネルギーの補給ができず睡眠のリズムがずれてしまうので、忙しい朝でも手軽に食べられる物を用意しておくのがおすすめです。

・・・冷たい物を摂りすぎない・・・

残暑が続くこの季節には、清涼飲料水を飲んだりアイスを食べたりしたくなります。しかし、摂りすぎには注意してください。

- ・胃腸の働きが低下→消化不良や胃もたれ、下痢などの症状を引き起こす可能性あり
- ・体温が下がる→免疫力が低下し風邪等ひきやすくなる

一気飲み・がぶ飲みはしない、常温や温かい物を食べる等、気をつけましょう。

