

保健だより

酒田西高定時制・保健室
NO. 6 令和4年10月4日(火)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

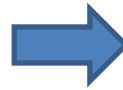
後期もコロナ対策(マスクの着用、手洗い、検温など)を心がけながら、体調を整えましょう。

朝、起きられない! 昼間もずっと眠い...

と、いう人は「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモンの分泌をおさえています。

しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」です。夜にスマホを長時間見ていると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂い、眠れなくなってしまいます。



対策は?

ぐっすり眠るため、寝る2時間前にはスマホから離れることが大切です。



スマホやゲームをするときの注意!

☆画面と目を近づけすぎない。

☆ときどき休憩をする。長時間つかわない。

☆しっかり睡眠をとる。



近づきすぎない



長時間使わない



十分な睡眠

*薬物乱用防止講話のおしらせ

1. 日 時: 10月13日(木) 3, 4 時間目

2. 場 所: 体育館

3. 内 容: 薬物乱用防止教室

(薬物の他に、内服薬の飲み方や、感染症について)

4. 講 師: 酒田地区薬剤師会会長 佐藤 義朗 氏

本校学校薬剤師 福嶋和歌子 氏

*薬物乱用防止の話は、くり返し聞いて心に^{きざ}刻みましょう。

