

ほけんだより



みなさん！こんな言葉知っていますか？



秋バテ

「夏バテ」という言葉はよく聞きますね。では、「秋バテ」という言葉を聞いたことがありますか。その違いはなんですか…

《こんな症状が出てきたら『秋バテ』サイン！》

- 食欲がなく胃がもたれる。
- 疲れやすく、体がだるい。
- 立ちくらみ、めまいがする。
- 頭がボーとする。
- 寝不足で、朝スッキリ起きられない。



《原因》

「秋バテ」は**気温差による自律神経の乱れ**が主な原因です。また、夏に溜まった疲労の蓄積やストレス、冷たいモノの取り過ぎや冷房によるカラダの冷えによる血液循環の悪化なども要因のひとつとなります。



《対策》

- ・湯船に浸かる、マッサージをするなど体を温める。
- ・1日15分程度体を動かす。
- ・食事・睡眠をしっかり取る。

その他にも、自分でも自律神経を整える方法を調べてみましょう。



デジバテ

ウーマンウェルネス研究会というところが、**デジタル機器との“つながりっぱなし”**の状況が引き起こす、心身の不調の総称を「**デジバテ**」と表現しています。

デジタル機器を使用していない人はいるの？という社会において、この言葉がこれから一般的になるかもしれません。みなさんは平均何時間携帯電話やパソコンを使っていますか？携帯電話がない1日を過ごすことができますか？

高校生の携帯事情

携帯所有率 **98.5%**

使用時間の平均

女子高校生 6.1時間

男子高校生 4.8時間

10～18歳全体の平均3.2時間

これは、1日の中の睡眠時間・授業・部活等を除いた時間のほぼすべての時間を携帯電話に充てていることとなります。その中には食事やお風呂の時間までも携帯電話を使っている人がいるようです。

*未成年の携帯電話・スマートフォン利用実態調査より

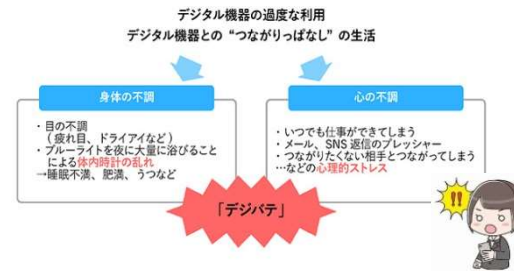
【デジバテ度チェック】

※3つ以上当てはまったら要注意！

- 就寝前にベッドの中でスマホを使用している。
- 一日中、スマホが手放せない。
- 夜、なかなか寝つけないことがよくある。
- 朝すっきりと起きられないことが多い。
- 昼間は身体も気分もだるく、スマホはできるが、他のことはやる気がおきない。
- 朝、目が開けにくい。
- 目が疲れる。目がごろごろしたり、充血するなどの不調がよくある。
- 目薬をさすと目の疲れがやわらぐ。
- 目がかすんだり、見づらいと感じたりすることがよくある。

(ウーマンウェルネス研究会作成)

【デジバテによる体の変調】



英国エディンバラ睡眠センターの研究では、**就寝1時間前のメールチェックは、エスプレッソコーヒー2杯分の覚醒作用があると報告されています。**

【対策】

- ❖ デジタル機器使用後は、肩や首周りのストレッチをする。
- ❖ 目や目のまわりを温タオル等で温める。
- ❖ 頭部のマッサージをする。
- ❖ 携帯電話を使わない時間をつくる。
- ❖ 就寝1～2時間前の携帯使用を控える。



2学期が始まり、1ヶ月が経ちました。今年の夏は猛暑を通り越した酷暑でしたね。埼玉県熊谷市では最高気温が41.1度と、国内の観測史上最高気温を更新しています。体育祭も終わり、朝晩もだいぶ寒くなっています。最近、体がだるいなーと感じることはありませんか？今回2つの言葉を紹介しましたが、さまざまな「〇〇バテ」があるのを知っていましたか？知ることは大事なことです。知ることで、わからないこと・改善するにはどうしたらいいのかと調べ、行動することができます。**携帯電話も正しく使えば**みなさんの生活が豊かになる手助けをするものになるでしょう。

自分の体調を見つめて、改善するためにはどうしたらいいのかを考え、行動してみよう。

