

ほけんだより

注意！巣ごもり生活

スマホやタブレット 使い過ぎていませんか？

巣ごもり生活で、家で過ごす時間が長くなっています。時間を持て余し、スマホやタブレットに、つつい手手がのびてしまっていないか？外出の機会が減り、子どもも大人もSNSや動画視聴など、モバイル使用の時間が増えているそうです。

そこで心配になるのは、使い過ぎによる健康被害です。姿勢や眼の異常だけでなく、体への影響は全身に及びます。スマホは現代の生活では欠かせない道具ですが、健康を損なうことがないように、気を付けて使いましょう。

学校の敷地の白梅が見事な花を咲かせています。外出の機会が減り、季節の移り変わりに鈍感になっていませんか？気が付けば2月半ば、暖かい日も増えてきました。春はもうすぐそこまで来ています。



水仙も咲いています



時間に余裕ができた分
使用時間が長くなりがち…



視力低下・眼位の異常

手もとの画面を見続けると、視力低下や眼球の位置の異常に

頭痛

使い過ぎで起こりやすい症状です。肩こり、不規則な生活などが影響します

ストレートネック

手元の画面を見る前かがみの姿勢で、本来の首の骨のカーブがなくなってしまう首の骨の異常

腱鞘炎

(けんしょうえん)
長時間の指の動きが原因です

筋力低下

運動不足になり、筋力が落ち、けがをしやすくなります

脊柱側弯

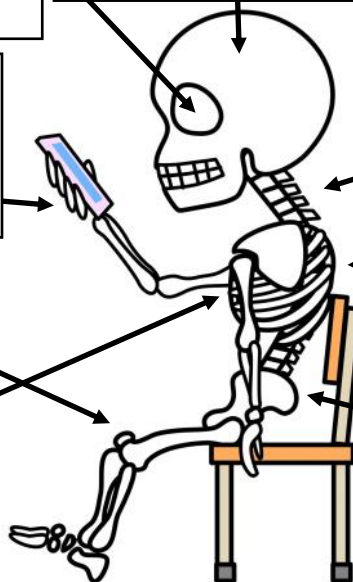
背骨の骨がゆがむ病気です

ネット依存

やめたくてもやめられない、心の病気です。専門的な治療が必要です

腰痛

同じ姿勢を長時間続けていると腰に負担がかかります



お肌のトラブル

悩んで
いませんか？



肌トラブルを予防しよう

○ニキビ

- ・肌を清潔にする（洗顔）
- ・甘いものを控える
- ・脂っこい食べ物を控える

○接触性皮膚炎

- ・マスクの素材を変える
または痛みがある部分に柔らかい
布（綿素材がよい）を当てる

ー共通する対処法ー

- ・バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・なかなか治らない時は
皮膚科で診てもらおう

マスク生活が影響?!

マスク生活が続いています。長時間のマスクの使用で、肌にトラブルが起こる人が増えているそうです。「ニキビが増えてしまった」「マスクで肌がヒリヒリする」など、実は悩んでいるという人はいませんか？

ニキビは毛穴に皮脂や汚れがつまり、炎症を起こした状態です。思春期のみなさんは皮脂の分泌が盛んな年頃なので、ニキビになりやすい年代です。マスクをしていると、湿度が高くなり、汚れの中の細菌が繁殖し、ニキビが悪化しやすくなります。

肌がヒリヒリする場合、肌がマスクに触れている部分が摩擦により、痛みやかゆみを起こした状態です。これを接触性皮膚炎と言います。

本来健康な肌は、外からの刺激から肌を守る、「バリア機能」が備わっています。しかし、外部からの刺激、栄養不足、睡眠不足などによりその機能が低下すると、肌のトラブルを起こしやすくなります。基本的な生活習慣を整えることが大切です。

マスクはいつも清潔に…



自然と向き合う

2月13日に大きな地震がありました。大きな揺れに不安を感じた人もいたことでしょう。改めて自然をコントロールすることはできない、ということを感じます。新型コロナについても同じことが言えます。このウイルスで苦しんだり、命を落とす人がいますが、ウイルス自体は人間を攻撃しようと考えているわけではありません。いろいろな制限がある中で、コロナを恨む気持ちになりがちですが、恨んだところでコロナがなくなるわけではありません。それよりは感染症を理解し、自然の働きの不思議さを知る方が心の安定のためになると思います。防災、減災という言葉があります。コロナも予防の努力は惜しまず、かかってしまった時にダメージを少なくするために、日頃の健康管理に気を付けることが大切です。収束しない感染症はありません。その時まで、もう少し努力を続け、気長に収束を待ちましょう。