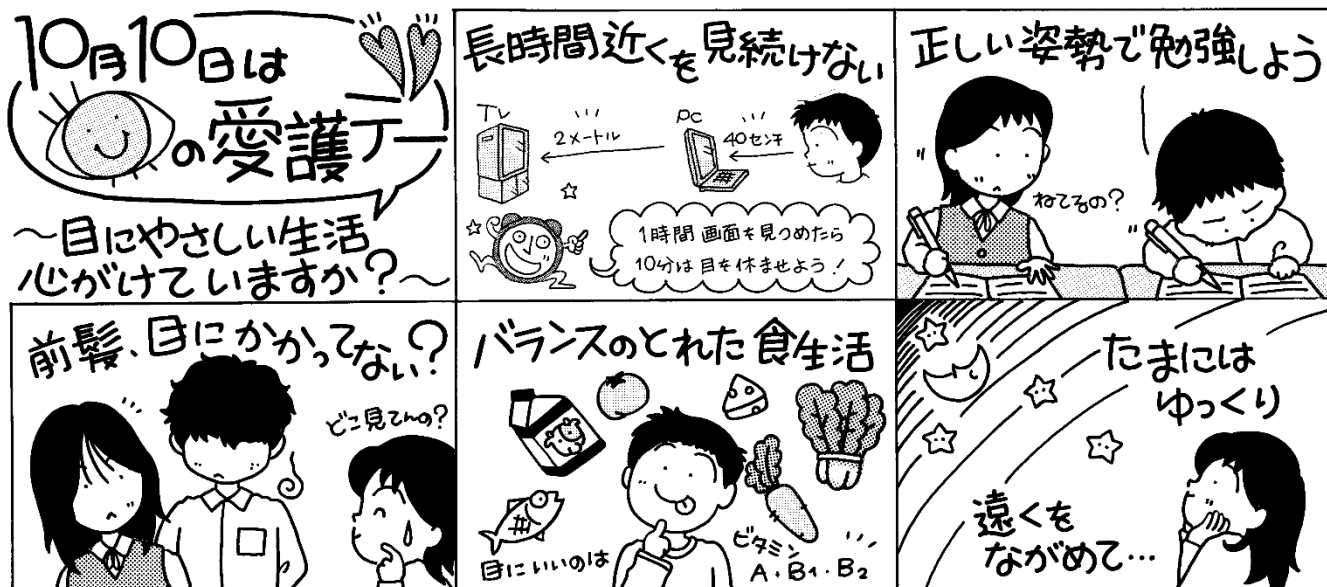


# 保健室だより(10月)



米子西高等学校  
令和7年10月

だんだんと涼しくなり、秋らしくなってきましたね。日中と朝晩の寒暖差があり、疲れやすくなる時期です。食事や睡眠、運動等の生活習慣を整え、体調管理を心がけて元気に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デーです。10.10を横にしたら人の顔の眉と目の形に見えるからだそうです。人間は情報を得るために、その8割を目に頼っていると言われています。この機会に、目の疲れがないか、コンタクトは適切に使用できているか、眼鏡の度数は合っているか・・・など、大切な目を守るために、目の健康管理ができているか振り返ってみましょう。\\保健室前に詳しく掲示しています//



季節の変わり目を快適に過ごそう



季節の変わり目に体調を崩しやすいと感じることはありませんか? 寒暖差や気圧の変動が激しいこの時期は、自律神経が乱れやすく、頭痛や肩こり、身体のだるさ、イライラなど様々な体調不良を引き起こすことがあります。自分の体調の変化を把握し、適切な対策を講じることで季節の変わり目を健やかに乗り越えていきましょう。

生活リズムを整えよう



毎日同じ時間に起床し、朝日を浴びましょう。規則正しい睡眠は自律神経の働きを高め、免疫力の向上に効果的です。

身体を温めよう



自律神経のバランスを整えるのに効果的です。お風呂にゆっくりつかることで体がリラックスし、睡眠の質も向上します。

リラックスしよう



ストレスは自律神経の乱れを招きます。1日に数分間だけでも、生活の中にストレス発散できる趣味を取り入れてみましょう。

症状が長引く場合は  
医療機関へ相談を



自己対策をしても改善せず、日常生活に支障が出るほどつらい場合は、別の病気が隠れている可能性もあるため受診を検討しましょう。