

今・ここ通信

collect myself (自分自身を整える)



「今」に気持ちを集中して生きる。「今」この瞬間の連続が「未来」へと続く。心お身を整えて

♪ 夏本番!キケン回避して、最高の夏にしよう! ♪

本格的な夏がやってきました! 青い海、輝く太陽!夏休みも目前(*^o^*)夏の準備はできていますか?
この夏を安全に、快適に楽しむためのポイントを絞って伝えます!ぜひ参考にしな。

① その「だるさ」…動画や SNS の“エンドレス視聴”が原因かも!?



⚠ 画面の見すぎ・寝不足がもたらす「3つの悪」

- 「動画・SNSによる脳疲労」: YouTube やサブスク配信、SNS など、絶えないインプット(情報の詰め込み)で脳の前頭前野が疲れ果て、心身に強い疲労感やイライラをもたらします。
- 「ストレートネック」: うつむき姿勢や、ベッドにごろ寝して不自然な姿勢で画面を見続けることで、首の筋肉がこわばり、血流悪化や頭痛、自律神経失調による「だるさ」が生じます。
- 「長時間の画面視聴による目の疲れ」: ピントを合わせる目の筋肉(毛様体筋)が緊張し続け、目だけでなく体全体のだるさにつながります。さらに、夜遅くに強い光を浴びることで睡眠の質がガクッと下がり、慢性的な睡眠不足に陥ります。

👉 「あともう少し…」をグッとこらえて画面を消し、脳と体をしっかり休ませましょう!

② 校庭に潜むタイワンキドクガ

首里中にも発生中!触ると「毒針毛(どくしんもう)」で激しいかゆみと赤腫れが起きます

- 毛虫を見つけても絶対に触らないこと。触ってしまった時は、絶対にこすらずテープで毒毛をはがし取り、水で洗い流しましょう。強い症状が出たら皮膚科へ!



③ 海の危険!ハブクラゲ

去年のハブクラゲによる被害は81件報告されています。刺されると激痛と激しい皮膚炎が起こります。

- 透明で海中で見えにくい。必ず「侵入防止ネットの内側」で泳ぎましょう!
- もし刺されたら:絶対にこすらない!「大量の酢」をたっぷりかけて触手を取り除き、冷やしてすぐ病院へ!

🌊 海に行く前の「3つの鉄則」

- 肌の露出を避ける!(ラッシュガードなどを着用する)・クラゲ侵入防止ネットの内側で泳ぐ!
- 応急処置用に「酢(食酢)」を持っていく!

※日焼け対策・熱中症対策も忘れずに・

沖縄の紫外線は強烈です。ラッシュガード(長袖)を着用、日焼け止めをこまめに塗り、肌を守ること。
そして、のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給し、しっかり熱中症対策をしよう。

📌 保健室からのまとめ

日々の生活を快適に過ごすことができるかは、あなた次第です! 生活習慣を整え、正しい知識でキケンから身を守りましょう。

