

9月は雨の日が多かったですね。雨の日は頭痛を訴えての来室がとても多かったです。天気により頭痛を起こしやすい体質の人もあります。まずはきちんと睡眠をとり、規則正しい生活を送ることが大切です。

気象痛に悩んでいない?



気象状況に睡眠不足も重なり頭が痛くなっている人もいます。

寝る直前までスマホを使用すると睡眠の質が低下します。

(眠りが浅くなったり、なかなか寝れなかったり・・・)

スマホは寝室に持ち込まないのが一番です!!

「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です! 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。



デジタルデトックスで心と身体を休めよう!

◎デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコン、SNSなどのデジタル機器の使用を意識的に減らしたり、一時的に離れたりすることです。

通知が気になる、SNSをついつい見てしまう、朝起きてすぐからスマホ使用が習慣になっている、などデジタル機器に使われる毎日になっていませんか? そんな毎日では、いつの間にか心も体も疲れがたまってしまうます。デジタルデトックスは「スマホに使われる」のではなく、「スマホを上手に使う」ための方法です。

まずは・・・1日のうち何時間使用しているかな? **使用時間を確認しよう**
イメージしているよりも長時間使用していることがあります!!

全く使わないのではなく、少しずつ自分で触らない時間を作ることが大切です
例えば・・・

◎寝る30分前から使用しない ◎食事中は使用しない

◎SNS、ゲームの通知をoffにする

少しずつ使用しない時間を増やしてみませんか? 自分に合ったルールを考えてみよう!

☆デジタルデトックスの効果☆

集中力がアップ!

睡眠の質が改善!

脳疲労・ストレスが減る!

もちろん目にも優しい♡

時間にゆとりができる!



※4月に実施した視力検査が「C」「D」判定の人には受診のすすめが配付されています。まだ眼科を受診していない人は早めに受診しましょう。受診をしたら受診結果を提出してください。