

健康タイムズ



令和4年10月3日
伊勢原中学校 保健室

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいますと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？

昼間は過ごしやすい気候ですが、朝晩は肌寒さを感じますね。気温に合わせて服装を調節しましょう。



10月10日は



10月は目の愛護月間

目の健康について



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んじゃった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



目のことわざクイズ

(?) に入ることわざは何か？次から選ぼう！

- A 目からウロコ
- B 目の上のたんこぶ
- C 鬼の目にも涙

- ① 僕の (?) はお母さんだ。ゲームをしているといつも注意される。僕のことが嫌いなのかな。
- ② この前、「あなたの目が心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。(?) とはこのことだ。
- ③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。これは僕にとって (?) だった。

答え

- ①… B: 邪魔なもの
- ②… C: 厳しい人でも涙を流すことがある
- ③… A: 急に視界が開けたように真実がわかること



色覚(色の見え方)について

色の見え方には個人差があり一人ひとりの特性があります。男性には 20 人に 1 人、女性には 500 人に 1 人の割合で、一般的な見え方との差が大きい人がいます。見分けにくい色使いがあったり、周りの人との見え方の違いを感じたりする場合があります。普段、黒板の文字の色が見分けにくい、色を使った地図やグラフが分かりにくい、など、困っていることや不便なことがある人は相談してください。一部ですが、職業によっては色の見え方の特性が関係するものがあるので、自分の特性を知っておいた方がいい場合もあります。

色の見え方の特性は「色覚多様性」と呼ばれます。近年、社会では、多様な色の見え方があることに配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が進められています。

涙はストレスも洗い流す

みなさん、体育祭や部活の大会、定期テストと行事が続いていますが、疲れはたまっていませんか？みなさんの中には身体の疲れだけでなく、心の疲れを感じている人もいるかもしれませんね。つらいことがあったり、心がもやもやするとき、思いっきり泣いてみたら心がスッキリした、という経験がある人も多いのではないのでしょうか？涙を流すと心がスッキリする理由を2つ、紹介します。

①リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、身体は「興奮モード」。心臓はどきどき、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。この涙には身体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれるスイッチの役割があります。

②ストレスを身体の外へ

ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に身体の外に出してくれるのですね。

泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、信頼できる人に相談することも大切です。保健室にも気軽に相談しに来て下さいね。

