

ほけんだより 10月

For Mental and Physical Health 2022年10月号 松原中 保健室

朝晩涼しい日が多くなりました。季節の変わり目で、体調を崩す人もちらほら見かけます。夜更かしはほどほどに、睡眠時間をしっかりと取るように心がけてほしいです。

10月10日は目の愛護デーでした。スマホやゲーム、テレビなど、ブルーライトを浴びる時間がさらに伸びていることはありませんか。一生使う自分の目です。自分の目にも、しっかり休養時間を与えてあげてくださいね。

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



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。



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。



4月の視力検査で、メガネをかけているけれど、B/C/D だった人がとてもたくさんいました。年に一度は、メガネの調整もしてみてくださいね。

スクールカウンセラー来校日

10月21日(金) 11月4日(金) 志田先生

10月26日(水) 11月8日(水) 倉田先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいなという人は、ぜひ担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

クマを治すポイント 実はず?

目の下のクマが気になる…という人はいませんか? 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか? これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、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。

ストレスを体の外へ

これは、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、体の外に出してくれるのですね。

.....

泣きたい時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、保健室にも相談に来てくださいね。



寝る前にスマホを触っていませんか?

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つければいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



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。
つい話し込んでしまった！



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