



# ほげんだより 10月

## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

秋はお米や果物、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるとにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

「眠れないからスマホを触る」は、さらに眠りから遠ざける行為になっていくかも…

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚のなかで、人は約8割の情報を視覚から得ています。高齢者では視力低下が認知症リスクを高めるといわれており、それだけ視力が脳へ与える影響は大きいのです。視力検査後に受診のおしらせをもらった人は眼科を受診してください。保健室で視力検査もできるので、視力の低下が気になるという人は相談してください。



見えん。

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るのも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



### 「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 「ゆるゆる」

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 「ぱちぱち」

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



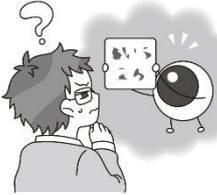
### 「すやすや」

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



7つのまちがい  
を探そう！

答えは下に  
あります。



## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひままの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。

10月に入り、保健室では「なんとなく調子が悪い…」と訴える人が増えたように感じます。体調管理にも、感染症対策にも規則正しい生活が1番です！

## 気象病を知っていますか？

気圧の変化が苦手な人、注目！

低気圧で体調不良になりやすい人は気象病かもしれません。耳のマッサージ、試してみてください。

気圧の低下



【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

【答え】左奥の窓の開き具合、黒板の上の額の大きさ、教卓上のPC、1列目の手前の男子生徒の腕、1列目の手前から2番目の机の上のノート、2列目の奥から3番目の女子生徒のメガネ、2列目の奥から4番目の机の横のカバン