

おはなによい

R3..10.5
輪島中
NO.7

ついこのあいだまで暑い暑いと言っていたのがうそのように涼しくなりました。日中は過ごしやすいですが、朝晩はひんやりして肌寒く感じ、体の調子が悪くなる、ということもあります。コロナ感染者は減少傾向にありますが、まだまだ油断はできません。気を緩めることなく引き続き、手洗い、消毒、マスクの着用、3密を避ける、など対策をしっかりと行いましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

自分の目を大切にしていますか？ 目からの情報は8割以上！！

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。

目にやさしい って、どんなこと？

環境
見やすく、目が疲れにくい……→

光・照明
● 照明器具の光が直接目に入らないように
● ノートや本に直射日光が当たらないように

色
● 緑色
● 脳もリラックスする色です
● 目が泣いています
● 強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

目を守る
● 粘膜や血管をじょうぶにし、目の動きを助ける……→ **食べもの**

ビタミンA
● 粘膜を保護する
うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC
● 毛細血管をじょうぶにする
果物 ブロccoli

目を助ける
● **ビタミンB群**
● B₂：目の細胞の再生を助ける
うなぎ 豚肉 サバ 玄米 大豆
● B₁、B₂：視神経の動きを助ける
卵 納豆 のり

アントシアニン
● 網膜の動きを助ける
ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

生活
疲れにくく、疲れを回復しやすい……→

目が疲れにくい ● 距離・姿勢 ●

● 本やノート ● 携帯やゲームの画面 ● テレビの画面

約30cm 2m以上

目が泣いています
● 顔を傾けて字を書く。 ● 長い時間、画面を見続ける。 ● 寝そべて見る。

目の疲れを回復する ● **睡眠** ●

目と脳の両方を使って「見て」います。 → 目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

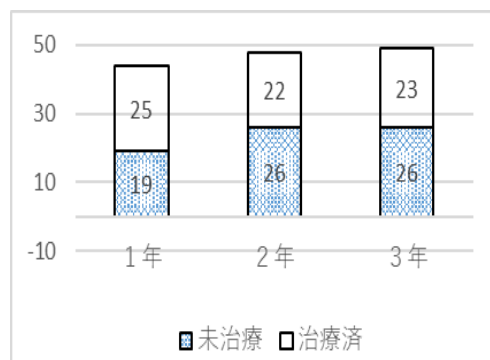
授業でも、タブレットを使い勉強することが増えてきました。家でもスマホを見ていませんか？1日どのくらい画面を見ているのでしょうか？長時間眼を使うことで、目の疲労につながり、視力の低下を進めます。意識して眼を休める時間をつくりましょう。自分のからだは自分でケアできるようになるといいですね。

視力検査で受診の勧めの用紙をもらって、まだ受診していない人は早めに受診して下さい。また、めがねを持っている人も1年に1回は眼科で検査をしてもらいましょう

★むし歯、治療したかな？～治療状況～★



	未治療	治療済
1年	19	25
2年	26	22
3年	26	23
合計	71	70



今までにむし歯を治療した人は70人(49.6%)です。大人の歯を永久歯といいますが、なぜでしょう？永久に、死ぬまで必要な歯だからです。年をとっても自分の歯でご飯が食べられるように、今から大切にしてください。

☆ こころは元気ですか？ ☆



○良いストレス・悪いストレス

たとえば、試合に負けた時



次は絶対勝つぞ！
練習がんばろう！

負けたことが次の目標につながっています。



あんなに練習したのに……。
自分は何をやっても駄目だ。

負けたことで、自分のことまで否定する気持ちになってしまいました。

同じ出来事でも、その時のからだや心の状態、立場などによって受け止め方が違ってきます。

○ストレスの原因は？



- ・ 環境的・・・暑さ、寒さ、音 など
- ・ 肉体的・・・病気、痛み、疲労 など
- ・ 精神的・・・忙しさ、人間関係、など

私たちはストレスの原因に囲まれて生きているようなもの。ストレスゼロを目指すより「うまくつきあう」くらいの気持ちを持ちましょう。

○ストレス解消法は人それぞれ

～ストレス解消法は自分に合う方法を見つけよう～

・ 本を読む



・ 音楽を聴く



・ 掃除をする



・ いっぱいしゃべる



・ スポーツをする



・ ぼーっとする



・ 寝る

・ お風呂に入る



・ イラストを書く

人に迷惑をかけたりしない方法で、健康や経済面でも負担のかからない方法を工夫しましょう。

脳のストレスをコントロールする神経伝達物質の研究者によると、「脳からストレスを消す技術」があるそうです。例えば太陽の光を浴びることや、リズム運動の習慣化は効果が大きく、朝起きたらカーテンを開けて日の光を部屋中に入れて、通学の時なるべく日陰よりも日の当たる場所を歩くと良いそうです。だらだら歩くのではなく、一定のリズムで歩くと更に効果的です。たまっているストレスを一気に解消してくれる＜秘密兵器＞もあります。それはなんと「涙」！涙とともにストレスホルモンが排出されるからです。特に感動による涙がいいそうです。映画でも音楽でも泣ける作品で、泣きたい時は思い切り泣きましょう。確かに、泣いた後って、すっきりしませんか？！



あなたのストレス解消法はなんですか？？

★月いち保健室カフェ

10月14日(木) 16:00~17:00★