

ほけんだより

10月号

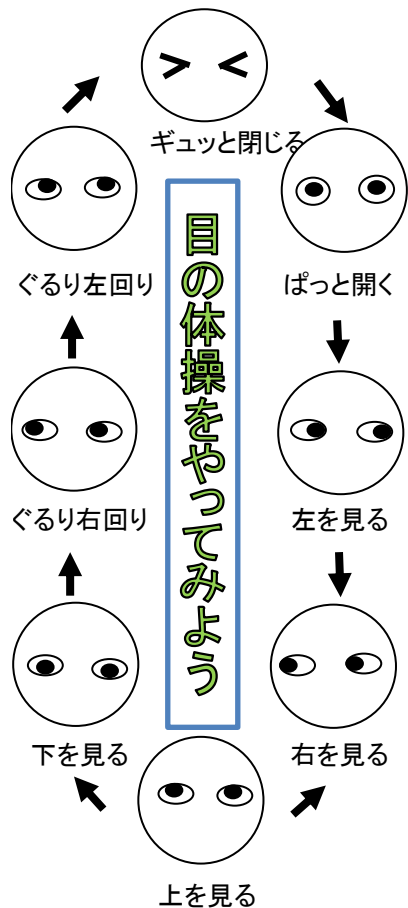
H28. 10. 18 東中学校保健室

“あっ”という間に日が暮れます

秋の日が暮れる早さを指して「秋の日は、つるべ落とし」という言葉がありますが、最近、本当に“あっ”という間に日が暮れますね。下校時刻を守り、早目に家に帰りましょう。

今月に入って暑い日があったり、日中でも肌寒い日があったりと気候の変化が激しいですね。また、日中と朝晩の寒暖の差が大きく、こうした環境の変化に体が対応しきれず、風邪を引いたり、体調を崩している人が増えてきました。十分な睡眠と三度の食事、適度な運動をこころがけ、かぜに負けない体をつくりましょう。また、毎日の天気予報をチェックして、気温や気候に合わせて服装をこころがけましょう。

10月10日は、目の愛護デー



働き者で優れたもの ナミダの効用

- 酸素や栄養を供給する**
目の表面には、血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。
- 乾燥を防ぐ**
目の表面をおおって乾燥から防ぎ、刺激から保護します。
- 感染を防ぐ**
異物を洗い流します。また、微生物の侵入や感染を予防します。
- 滑らかにする・傷を治す**
目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、表面の傷を治す成分が含まれています。



あなたのその症状、自律神経の乱れかもしれません

自律神経には、体や脳の働きを活発にする「動」の働きをする交感神経と、心身を休息させる「静」の働きをする副交感神経があります。日中は、交感神経の働きが活発になり、体温を上げ、脳や体が活発に働きます。そして、夜は、副交感神経の働きが、活発になり、脳や体が休息し、リラックスした状態になり、眠りに導きます。この二つの神経のバランスが崩れると、体調不良、寝ても疲れがとれない、だるい、肩こりといった症状が現れます。

① 生活が夜型になっていませんか？

夜型の生活をしていると、昼と夜で変化する体温や血圧のリズムが狂ってしまい、朝や日中に体温や血圧が上がらず、体調不良やだるいなどの症状がでます。

② 頑張りすぎていませんか？

交感神経は体を緊張させ、血圧が上がったり、胃の消化作用を抑えたりします。活動しやすくなる反面、体への負担は大きいので、頑張ったらリラックスする時間をとりましょう。

③ 寝る直前までスマホやパソコン、タブレットなどの画面を見ていませんか？

スマホ、パソコン、タブレットなどの画面から出る強い光刺激の多くは、人の目で見ることができる光(可視光線)でも、最も強いエネルギーを持つ「ブルーライト」とよばれる光です。夜、特に寝る前に多く浴びると、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなるなどの睡眠障害になり、疲れがとれない状態になります。その状況が続くと、生活リズムが崩れて、イライラする、集中力の低下、やる気が起きない、気分が落ち込む、かぜ等にかかりやすくなるなどの悪影響を引き起こします。

強い光刺激(ブルーライト)から大切な目を守ろう

では、なぜブルーライトが目が悪いのでしょうか？

スマホ、パソコン、タブレット画面から出る強い光刺激(ブルーライト)は、目のレンズ(水晶体)で吸収されずに通過して、目の奥にある網膜(映像を映すフィルムの役割)まで到達してしまうため、網膜に大きな負担をかけます。特に皆さんのように若い人のレンズ(水晶体)は、ブルーライトを通しやすいため、大切な目を守るために寝る1時間前には、スマホ等の使用をやめ、リラックスした時間をとって、眠りにつきましょ。