

ほけんだより

10月号

H29.10.11

東中学校保健室

気温の変化に注意

『秋の日は、つるべ落とし』といわれますが、「つるべ」とは、井戸の水をくむためにつるしてある水桶のことです。それが、あっという間にストーンと深い井戸に落ちるように、あっという間に日が落ちるといったことです。日没が早くなるにともない、ようやく暑さが落ち着いてきて、涼しい日も多くなってきました。昨日のように暑い日もありますが、日中と朝晩の気温差が激しくなり、肌寒い日もあります。脱ぎ着しやすい服装と、天気予報(気温も)をチェックして、気温差によるカゼや体調不良を予防しましょう。

10月10日は、目の愛護デー ～ 目 を大切に～

- ①長時間、ゲームやパソコン、テレビ、スマホの画面を見続けないようにしましょう
- ②背筋ピン、机面から30cm目を離して、正しい姿勢で勉強しましょう
- ③前髪が目にかからないようにしましょう
- ④たまには遠くをゆっくりと眺めましょう
- ⑤バランスのとれた食生活をこころがけましょう(ビタミンAやB1、B2をとろう)

目の体操



十ミタのヒミツ

涙の第一の役目は目の保護です。目の表面は空気にさらされているので、角膜はとても傷つきやすい状態にあります。まばたきすることで、涙は目全体をおおうように流れ、目は水分を補給され、酸素と栄養も補給されます。目の表面の角膜には血管がありません。涙がその代わりをして酸素と栄養を運んでいるのです。

また、涙の98%は水分ですので目の表面のゴミやほこりを洗い流す働きもあります。涙は体に備わった「目薬」なのです。ドライアイは、この涙が足りない状態のことです。ゲームやパソコンのしすぎでまばたきが少なくなると、ドライアイになる危険があります。1時間と、時間を決めて目に負担をかけないようにしましょう



こんな症状があるときは、もしかしたら、自律神経の働きが乱れているのかも…

自律神経は、体の調子を整えるために24時間働き続けている神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。この2つのバランスが崩れるのが「自律神経の乱れ」です。自律神経の乱れによって、めまい、立ちくらみ、頭痛、肩こり、だるい、疲れやすいなどの症状が出る場合があります。症状が繰り返し起こるようなときは、病院で医師の診察を受けましょう。なお、立ちくらみやめまいが起きたときは、倒れると危険なので、まずはその場に座り、安全に座れる場所や横になれる場所へ移動し、楽な姿勢で休息をとりましょう。周りの人に知らせることも大切です。

自律神経の乱れる原因は？

精神的なストレス、身体的なストレス

- ・人間関係、プレッシャーなどの悩みや不安による精神的なストレス、疲れ、ケガ、音、光、温度などの身体的なストレスが重くかかると自律神経のバランスが乱れます。

昼夜逆転などの不規則な生活

- ・毎日のように寝不足だったり、昼夜逆転、不規則な食生活など不規則な生活をしていると、生体リズムがくるって自律神経のバランスを崩す原因になります。

自律神経の乱れを改善するために

1 ストレスとうまく付き合っていきましょう

- ・問題を一人で抱え込まず、誰かに相談するようにしましょう。
- ・できるだけ気長に考えるようにしたり、楽観的に考えるようにしましょう。
- ・大丈夫、きっとやれるなど、自分に自信を持つようにしましょう。

2 慢性的な睡眠不足にならないように、早めに寝るようこころがけましょう

- ・夜型の生活をしていると、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、体調不良やだるさを感じます。早めに寝るようにしましょう。

3 疲れを感じたら、無理をせず、症状がひどい場合は、受診しましょう

- ・疲れを感じたら、リラックスできることをしたり、気分をリフレッシュしましょう。それでもだめなら、早めに寝ましょう。
- ・頭痛やクラクラするなどしたら、小児科を、めまいがひどい、耳鳴りがするときは、耳鼻科を受診するなど、症状に合った診療科を受診しましょう。