ほけんだより　10月号

令和４年１０月３日
生冠中学校　保健室

猛暑だったのが，うそだったかのように秋らしく気候も涼しくなってきました。過ごしやすい季節となりましたが，夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。適度な運動（スポーツの秋），栄養バランスのとれた食事（食欲の秋），十分な睡眠（睡眠の秋）などの生活習慣に気をつけて体調をしっかり整えておきましょう。

【自分の目を大切にしていますか？】

目からの情報は8割！
視覚，聴覚，味覚，嗅覚，触覚の5つの感覚の中で，人は主に視覚から情報を得ています。
日頃から，目にやさしい生活を心掛けましょう♪

前髪は目にかからないようにする	パソコンやゲームを長時間続けない	ノートや本から目を30cmは離す
暗いところで本を読んだりしない	テレビを寝転がって見ない	目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする

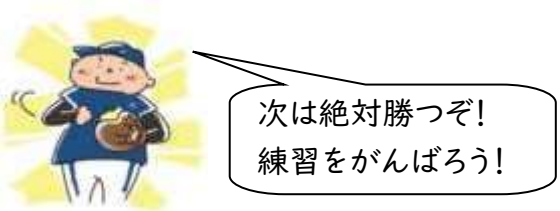
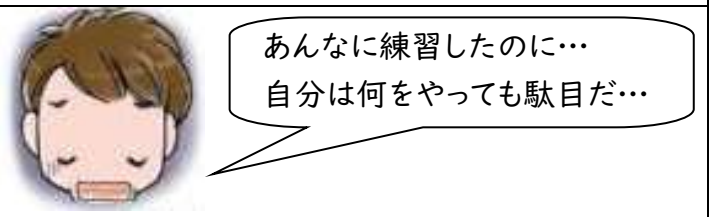
目によいビタミンＡをとろう！

① 緑黄色野菜など，ビタミンＡを多く含む食品を食べる
② ビタミンＡは，油と一緒にとると，よく吸収される
③ 魚介類は目にとてもよい食べ物

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？長時間，目を使うことで目の疲労につながり，視力の低下を勧めます。意識して目を休める時間を作りましょう。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。

【こころは元気ですか？】

①良いストレス・悪いストレス

例えば，試合に負けたとき...	
	
負けたことが次の目標につながっています。	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。

②ストレスの原因は？

原因	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。
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	

③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，通学の時も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さらに効果的です。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，
泣きたいときは思い切り泣きましょう♪そういえば…泣いた後って，
すっきりしませんか？