

ほけんだより10月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2022年10月5日

少しずつ肌寒い日が続くようになり、秋へと移り変わりつつあります。秋は「芸術の秋」とも呼ばれ、月末には文化発表会がありますね。各学年、細かい作業に取り組む時間が増え、目に疲れがたまりやすくなると思います。10月10日の『目の愛護デー』にちなみ、自分の目の健康を守りましょう。

クマを治すポイント 実はず

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？ 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。



～保健室来室状況～

夏休みの疲れや残暑の影響からか、熱中症気味の症状などの体調不良を訴えて来室する人が多くいました。多ければ来室者が30人を超える日もありました。ストレスが体調に影響している人も多かったように感じます。疲れやストレスが溜まっていると感じたら、無理せず休息をとりましょう。体育大会では、競技中の転倒による『擦り傷』の怪我が一番多かったです。当日の怪我が理由で病院に行った人がいれば、保健室までお知らせください。

	体調不良の来室…	けがなどの来室…
9月の来室人数	355人 (前年度252人)	167人 (前年度70人)



知らず知らずのうちにたまってる“ストレス”みなさんはどう向き合っているでしょうか。自分なりのストレス解消法を見つけたり、物事の捉え方を変えてみたり、向き合い方は様々です。一度、自分自身を振り返ってみてください。

ストレスについて

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。

“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な言い方をするんだろう！ のはどうして？



あんな失敗をするなんて恥ずかしい…

嫌なことほど、なかなか忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



病院受診はお済みですか？



1学期に行った健康診断で、要病院受診の手紙をもらった人がいると思います。もう病院には行きましたか？ まだ病院受診をした手紙が手元にある人は、学校へ持って来てください。未受診の人は、できるだけ病院で診てもらおうようにしましょう。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



目のことわざクイズ

(?) に入る
ことわざは何かな？
次から選ぼう！

① 僕の (?) は
お母さんだ。ゲームをして
いるといつも注意される。
僕のことが嫌いなのかな。

- A 目からウロコ
 B 目の上のたんこぼ
 C 鬼の目にも涙

② この前、「あなたの目が
心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。
(?) とはこのことだ。

③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。
これは僕にとって (?) だった。

答え

- ① → B: 嫌いな人でも涙を流すことがある
② → C: 急に視界が開けたように
真実がわかること
③ → A: 邪魔なもの

