

ほけんだより 10月

令和4年10月12日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

食欲の秋。食べるのは何のためでしょうか。「おなかが減るから」、「食べるのが好きだから」、それも正解です。食事には、「体や頭にエネルギーを補給する」、「材料を取り入れて体を作る」、「体の働きを助けて調子を整える」働きがあります。「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう。



さて、今工生のみなさんの手洗いの状況はどうでしょうか。
毎日、清潔なハンカチを持ち歩いていますか（持っていない人は、濡れた手をどうしていますか）。

★手を洗うタイミングはたくさんあります。

- 食事の前
- 外から帰ったとき
- トイレのあと
- くしゃみをしたとき

★感染症予防のために、アルコール消毒液を利用している人も多いと思いますが、手が濡れているとアルコールの濃度が薄くなり、効果が下がってしまいます。



2年生は10月にインターシップ、3年生は11～12月に修学旅行があります。自分も周りの人もお互いに気持ちよく過ごせるように、ハンカチを持ち歩いて、手指の清潔を保ちましょう。

守ろう! 薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで
× 飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし
× “ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ
× “ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

10月10日は、目の愛護デー

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すか？ 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。涙はストレスと一緒に、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てくださいね。



疲れ目のサイン出ていませんか？

- 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

- 長時間、近くを見続ける（目の筋肉が緊張する）
- スマホやゲームのブルーライトを浴びる
- 睡眠不足で目の疲れが取れていない

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ましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



目と睡眠の関係

～寝る前にスマホを触っていませんか？～

「朝、起きられない」、「昼間もずっと眠い」…。そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

体内のリズムを乱すのは…？

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見ると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。晩ご飯の後は趣味の時間にしたり、お風呂の後はストレッチでリラックスタイムにしたりするなど、別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。