

ほけんだより 10月号 がっごう

天草中学校保健だより第6号
令和4年10月7日(金)
文責：養護助教諭 田中 愛理

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。秋は過ごしやすく、いろいろなことを楽しめる季節です。そして、明日からは4連休ですね。皆さんは休日、何をして過ごしますか？「芸術の秋」ということで、私は映画鑑賞をしようかなと思っています。ファンタジーから感動する映画…どんな映画をよく見ますか？是非教えてください。

10月10日は

目の愛護デー

どんな働きをしているのでしょうか？

| | | | |
|----------------------------------|---|------------------------------|--|
| まゆげ おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ |  | まぶた とっさの時、閉じて、目を守る |  |
| まつげ 目にゴミやホコリが入るのを防ぐ |  | ひとみ 目に入る光の量を調整する |  |

目を守るために



前髪が髪にかからないようにする



寝ころんで本を読まない



早めに寝て目を休ませる



ゴシゴシこすらない



眼鏡やコンタクトの度数は合っていますか？



気になることがある時は眼科へ

視力検査を行います！

1年生…10/26(水)
2年生…10/27(木)
3年生…10/28(金)
昼休みに行います。

眼鏡・コンタクトを持っている人は
持ってきてください。



心ほっこり

10月は目の愛護デーということで「涙」についての心ほっこり話をご紹介します。

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？実は、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。



人体の豆知識

Q. 悲しくて、悔しくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなります。これはどうして？

A. それは…目と鼻はつながっているからです。



目は、一本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

保健室からのクイズ

Q. 人間のまつ毛は全部で何本ぐらい生えているでしょう？

(上まつ毛：150~230本、下まつ毛：50~75本)

寒くなってきたので
体調管理に気をつけよう！

