

保健だより10月号

大矢野中学校保健だより第4号

令和6年10月3日(木)

文責：養護助教諭 田中 愛理

朝夕涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑くなる日もあります。寒暖差の激しいこの時期は、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活をして体調を整えるとともに衣服を調整して、寒さ暑さに対応していきましょう。

👁️👁️ 目を大切にしていますか？

知っておきたい

IT眼症

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？今回は、目と関わりの深い「IT眼症」についてお伝えします。

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

★ どんな症状があるの？

目

- ☐ ぼやけて見えにくい
- ☐ ものが二重に見える
- ☐ 目が重たい
- ☐ 目が乾く（ドライアイ）

目

以外にも...

体

- ☐ 頭痛
- ☐ めまい
- ☐ 吐き気
- ☐ 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

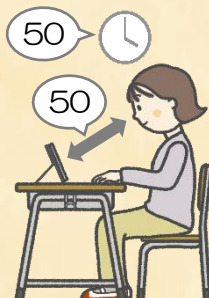
心

- ☐ イライラする
- ☐ 不安感、気分が沈む
- ☐ 様々な心の病気にも...

★ どうやって防ぐ？

50 — 50 — 50のルール

- ① **50cm** 離れて見る
- ② **50cm** 離れてもよく見えるように画面設定する
- ③ 連続で使用するのは **50分** 以内に！



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある物を決めて、約3分間両目で見続けます。

ぼんやりと眺めるように見るのがポイント。

1日2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう！



人体の豆知識



10月25日は、校内合唱コンクールですね。保健室にも皆さんの素敵な歌声が聞こえ、癒やしをたくさんもらっています。そこで、今回は「声」に関する豆知識をご紹介します。

Q. 録音した自分の声はどうして変な感じに聞こえるの？

A. 音が伝わってくる経路が違うからです。

音の伝達経路には、空気を伝わって聞こえる声「**気導音**」と、骨が振動して直接聞こえる声「**骨導音**」があります。私たちが普段聞いている自分の声は、この2つの音が混ざって聞こえています。一方で、録音された声や周りの人が聞いている声は、気導音だけなので違って聞こえます。



〈参考〉：https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/ja/features/z1304_00200.html

心ほっこり

10月は目の健康月間ということで「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。

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。



保健室に話したいことがある人は、下の空欄か他の紙に書いて、保健室前にある「保健室ポスト」にください。右のQRコードからでもいいですよ^^

大中 ほっこり
(おはなし場)

