

# ほんまより10月

2021.10.15

稜南中学校保健室 文責:池田

10月なのに真夏日、ここ数日は県内、市内で全国最高気温を記録しているほどです。この気温差が体調を崩すきっかけを作ってしまいがちです。そんな時にもってこいのが『秋の味覚』です。お米や果物、キノコなど、たくさんの食べ物が収穫の時期を迎え、栄養たっぷりの旬の味覚を味わえる時です。おいしい物を食べた時の幸福感は、「セロトニン」という脳内物質が出された時に感じるそうで、『咀嚼(そしゃく⇒食べものを細かくなるまで噛み碎くこと)』することでもこのセロトニンが脳内に分泌されます。秋の味覚をたっぷり味わって、栄養たっぷり、幸せたっぷりで免疫力をアップさせましょう!!



## 鼻呼吸のススメ

朝起きたら、なんとなくのどの調子が良くない気がする…。こんな時に気をつけたいのが、寝ている間の呼吸です。

『 みんなは、自分が口呼吸か鼻呼吸か、どちらかわかりますか? 』

◆口呼吸で寝ている人は、冷たい空気が直接のどに入り、のどを冷やし乾燥させてしまいます。そうするとウイルスが体内に入りやすくなってしまうのです。

◆逆に、鼻呼吸の人は、冷たい空気が鼻の中を通っている間に温められ、湿気を加えられてからのどに届くので、乾燥しません。また、鼻から吸い込んだ空気中の病原菌の50~80%は鼻の粘膜にくっついて、体内に入る前に止められます。

◆鼻づまりなどで口呼吸でないと苦しい人は、部屋を十分に加湿したりマスクをしたりして、乾燥からのどを守りましょう。



## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか?



重たい  痛い  かすむ  しょぼしょぼする  乾いた感じがする

このような目の不快な症状は  
「疲れ目」かもしれません。  
放っておくと、肩や首のコリや  
イライラなど体全体に不調が  
広がってしまうことも…。

### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めたりラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



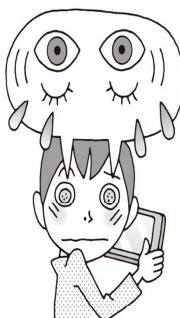
### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピソと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。