

ほげんだより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うがちです。そんな時にもってこないのが『秋の味覚』です。お米や果物、キノコなど、たくさん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ようで、『咀嚼(そしゃく⇒食べものを細くなるまで噛み砕くこと)』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のが、寝ている間の呼吸です。

👤👤みなさんは、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います。

◆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?



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…。

☑ 重たい ☑ 痛い ☑ かすむ ☑ しょぼしょぼする ☑ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。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』

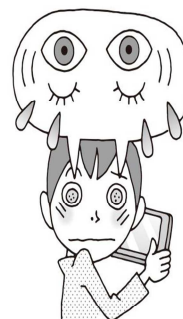
近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



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働きっぱなし。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。

