すこやか

保健室だより

令和４年　10月号
金光八尾中学校
金光八尾高等学校

10月10日は銭湯(せんとう)の日。１０１０（せんとう）の語呂(ごろ)を合わせると、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ち良いですよね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯でゆっくり浸(つ)かるのがおススメですよ♪

10月10日は目の愛護DAY

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」の分泌をおさえています。

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つめると、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うのです。

「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。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

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？　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。

大切な目「あれ？」と思ったら…

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後３カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、６歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る

お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

クマを治すポイント 実は？

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？　対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。

青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。

茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

10/15は
世界手洗いの日

手を洗うタイミングは？

- 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

持っているかな？

清潔なハンカチ