

# 保健だより

令和3年度 10月

いわき総合高等学校 保健室

10月になりました！「秋」といえば、読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋など、いろいろな「秋」がありますね。読書やスポーツなど、新たな趣味となる、あなただけの「○○の秋」を見つけて、楽しんでみてはいかがでしょうか？新しいことを始めると気分もリラックスできておすすめです◎

## 「10月10日 目の愛護デー」👁️

「10月10日は目の愛護デー」です！今回は目について、皆さんにたくさんの情報をお伝えしたいと思います！

### 【生きていく上で最も大切な感覚器！】

本来、生物が生きていくためには、敵や周囲の情報をいかに早く的確にキャッチできるかが重要です。嗅覚や聴覚も大切な情報源ですが、目は「脳の出張所」といわれる大切な感覚器。脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。もし目の機能が低下してしまうと、日常生活への影響は想像以上に大きいです。そのため、目の健康には日ごろから十分に注意する必要があります。

### 【目の仕組みは？】

目の仕組みはカメラとよく似ています。ものが見えている時には、毛様体筋がレンズである水晶体の厚みを常に調節しながらピントを合わせています。

特に携帯電話のように、画面がチラついたり、表示される文字が小さかったりする場合には、よく見ようと凝視するため、それが目にとって大きな負担になっていることが少なくありません。

また、パソコンを使う時間が長い人や、1日中テレビ画面を見続けている人も要注意。液晶画面にピントをずっと合わせなければならない日は、目はハトハトになっています。



### 【画面を見続ける生活でまばたきが減っている！？】

何かを集中して見ていると、まばたきの回数が減ってきます。普通は1分あたり平均22回ですが、テレビやパソコンなどの画面を見つめている時は、まばたきの回数は半分以下になることが分かっています。まばたきには涙を目の表面に行き渡らせて、角膜に栄養を与えたり、乾燥から守ったりする役割がありますが、回数が減れば目が乾燥し、いわば肌荒れのような状態となって目に違和感が生じ、その結果、目が疲れと感じます。

### 【目の疲れはそのまま心身の疲れに影響…】

目が疲れということは、その情報を受け取っている脳も疲れているといっても過言ではありません。その結果、頭痛や肩こりが生じたり、集中力や注意力が低下したり、様々なトラブルを引き起こします。特に現代人に増えている精神疲労の背後に、目の乾きや疲れがあることも多いようです。

SUNTORY 健康情報レポート より

これを読んでいた今も、まばたきの回数が減っていませんか👁️？

目だけでなく、皆さんの身体の一つ一つはこれからの人生で一生涯を共にしていく大切なものです。日頃から、身体や、それらにかかるストレスに意識を向けて、身体を大切にする生活をしてみませんか？

## 「温活」で健康管理を始めましょう♪

これからの季節、朝晩の冷え込みだけでなく、昼間も空気が冷たく感じられるようになります。気づかない間に体が冷えてしまい、心身に不調が出てくるかもしれません。そうならないために、夏の暑さ対策のように、秋・冬に備えた寒さ対策や冷え対策として「温活」を始めてみましょう😊

？————「冷え」が体に与える影響とは————？

- 身体症状…首や肩のこり、腰痛、頭痛、倦怠感、むくみ など
- 精神症状…やる気が出ない、抑うつ、イライラ、不眠 など
- 免疫力…体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われている

特に、低血圧の人、自律神経が乱れやすい人、座りっぱなしや立ち仕事が多い人は、自覚がなくても体が冷えている可能性が高いです。

また、朝食を抜く、夜更かしをするなどの生活リズムの乱れや運動不足、シャワーの普及によって湯船で温まらない生活が増えたのは現代人の「冷え」の増加に影響していると言われています。

### 体を温めるには…??

- 腹巻や靴下、カイロなどを使用する
- お風呂にゆっくり浸かる
- マッサージをする
- 定期的に運動をする
- 体が温まる飲み物や食べ物を摂取する など…

**重要!**

「冷え」は体だけではなく心にも影響を及ぼすと言われており、心や脳の機能も低下し、うつ病の原因となることも考えられます。まさに「**冷えは万病のもと**」。冷えない体をつくるのが健康の基本です。

## 保健室からのお知らせ

○専門医受診と受診勧告書の提出をお願いします！

9/3に、まだ歯科の受診勧告書を提出していない人に、**歯科受診勧告書再**を配付しました。まだ受診をしていない人は早めに受診し、担任の先生または保健室に、受診勧告書の提出をお願いします。また、眼科受診勧告書も夏休み前に配付してあります。どちらも早めに受診するようにしてください。

○悩み事や聞いてほしいことはありませんか？

本校には毎週金曜日の3校時から放課後の間、カウンセラーの先生が来校されています。昼休みや放課後なども利用することもできるので、勉強や進路、友人関係、家族関係などの悩みや不安がある人、相談したい人、少しお話ししたい人、聞いてほしいことがある人など、気軽に利用してほしいと思います。

なお、事前に予約が必要になりますので、利用したい方は担任の先生や保健室などを通して予約を取ってください◎

～10月・11月・12月の予約可能日～

10月 8日 22日 29日  
11月 19日(3校時～昼休み) 26日  
12月 2日(木) 10日 17日