

10月 保健だより

令和5年10月2日

我孫子市立白山中学校
保健室

私たちが取り入れる情報の約80%は、目から入ってきているといわれます。一方、「目は心の窓」というように、嬉しい、怒っている・・・など、気持ちが現れやすい部分でもあります。外からの情報を取り入れ、内側の感情を現す。目は、まさに「窓」の役目をしているのです。

10月10日は「目の愛護デー」。いつも休みなく働いている目をいたわることを忘れてください。

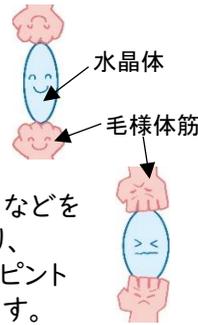
10代でも 老眼 になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。そんなことはまだまだ先の話と思っている人が多いかもしれませんが、最近、タブレットやスマホの使いすぎで、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

どうしてなる?

目は、毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。



タブレットやスマホ、ゲームの画面などを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張したまま固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。

チェックしてみよう!

- タブレットやスマホを使った後、周囲を見ると、ピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると、物が見えにくい
- タブレットやスマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

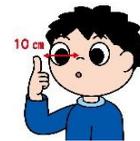


★1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。タブレットやスマホの使い方を見直してみましょう。

スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



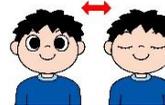
遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目に当てて、血流を良くしましょう。目を休ませるのも、大事なトレーニングです。



おもしろほけん教室

[今回のテーマ]

トンカツ、ハンバーガーで疲れる!?



先月の話の中に「血管を健康に保つためには、バランスの良い食事が大切」ということがありました。「魚より肉の方が好き」という声をよく耳にしますが、「肉より魚の方が体にいい」とも言われます。それはなぜか? まずは、この問題から考えてみましょう。

【問題】

人間と豚や牛では、体温はどちらが高いと思いますか?

- ア. 人間と豚や牛の体温は、ほぼ同じ イ. 人間より、豚や牛の方が体温が高い
ウ. 豚や牛より、人間の方が体温が高い

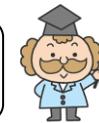


【解答と解説】

人間の体温
約36.7℃



豚や牛の体温
約39℃



よって、答えはイ

この「人間」と「豚や牛」の体温差が重要なポイント!!

豚や牛の脂肪は、人間の体の中でどうなる?(肉料理を食べたあとの体の変化)

<豚や牛の脂肪>
体温約39℃の豚や牛の体の中では、液体の油。



<人間の体の中に入ると>
人間の体温は豚や牛より低いので、体の中では固まってしまふ。



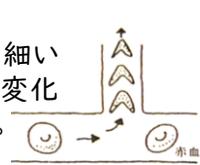
血液の粘りが強くなり、血液が流れにくくなる。

どうして、こうなる?

血液中の赤血球は、酸素を運ぶ役割をしている。



<普通の状態>
赤血球は大きいので、細い血管を通る時は、形を変化させてすり抜けている。



脂肪が血液の中で固まり、ベタベタになると...

赤血球同士がくっつきあって、細い血管に入っていけない。

この反応は、食後1時間くらいから始まり、6時間後にはピークになる。

よって、体の隅々まで酸素や栄養が運ばれなくなるので、肉料理を食べた後は、ぐったりして力がなくなることがある。

魚の油は、人間の体の中でどうなる?

魚の油は冷たい水の中でも固まらないようにできているので、人間の体の中で固まったりしない。



魚の油に含まれているEPAという物質が、赤血球が細い血管を通るのを助ける役目をして、血液がサラサラ流れるようにする。
また、コレステロールが血管に付着するのを防ぐ働きもする。



☆ 肉か魚か、どちらかに偏るのではなく、どちらもバランス良く食べることが、将来、生活習慣病から身を守ることに繋がります。時には、普段の自分の食生活も見直してみましょう。