

保健だより 10月号

令和4年10月13日
流山市立西初石中学校
保健室

10月に入り、秋らしい気候となりました。過ごしやすい季節となりましたが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。体調の管理をしっかりと行っていきましょう。また、10月10日は「目の愛護デー」でした。私たちの目は、毎日とてもよく働いています。目の疲れをとるためにも、早く寝るよう心掛けたり、ICT機器の接触をいつもより控えるなどして目を休ませ、目に優しい生活を送るよう、気をつけていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

全国的に子どもの視力低下が問題になっています。ICT機器に多く接触する機会が増えたことや外遊びの減少が原因と考えられています。また、ここ数年では、新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間も多く、ICT機器の接触の時間も多かったことが影響しているのかもしれません。

4月に行った視力測定の結果でも、全体的に視力が悪い人が多いことがわかります。自分で意識して目を大切にする生活を送ることが、とても大切です。また、最近目が見えにくくなったと思ったら、眼鏡やコンタクトをしている人も早めに眼科を受診しましょう。見えにくい目での生活は、目の疲れの原因にもなります。



疲れている時、緊張している時、不安な時...

深呼吸をしよう

深呼吸により、自律神経のうち交感神経の働きが弱まり副交感神経の働きが、強くなります。

交感神経は、活動している時、ストレスを感じている時、緊張している時に働いていますが、副交感神経は、休息、体の修復をしている時、リラックスをしている時に働きます。

深呼吸は、副交感神経の働きを強くすることで、リラックスした状態へ切り返してくれる効果があります。



～深呼吸の方法～

1. 楽な姿勢で座る。
2. 鼻から深くおなか膨らむように息を吸い込む。※胸は動かさないように。
3. 口笛を吹くようなすぼめた口から息を吐く。おなか引込むのを感じながら息を完全に吐き出す。
4. これを3回から10回繰り返す。ゆっくりとしたペースで行う。

深呼吸の効果



肉体的疲労に効果的

深呼吸により体の隅々まで酸素を送り込み、細胞が活性化されます。

快眠効果がアップ！

深呼吸をすると心身ともにリラックスできるので、就寝前に深呼吸をすることで快眠効果がアップします。質の良い眠りは、健康にも美容にも不可欠です。就寝前の1分間の深呼吸をぜひ習慣化してみてください。

