

R4 喜連川中 保健室

ほけんだより 10月



10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいたと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？ ちなみに先生は、この神様たちの会議に自分の名前が出ることを毎年切実に祈っています…。

衣替えは、いつ始まった？

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか？

- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代



答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。



ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単ができます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。

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。



リラクスマードへスイッチ

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「リラクスマード」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。

泣きたいとき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、1人で悩まずに保健室にも相談に来てくださいね。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

保護者の皆様へ



◆「目の愛護デー」に合わせて、眼科受診をお勧めした生徒のうち未受診の生徒に対し、再度、受診のお勧めをさせていただきます。学校での視力検査時、緊張など何らかの要因で見えづらくなったりした（調節緊張）可能性もあります。また、メガネを装用していても調整が必要とされる場合もあります。今一度、受診をしていただきますよう、改めてお願いいたします。

◆近年、コンタクトの不衛生による角膜炎が増えているそうです。コンタクトを使用しているお子様については、定期的な受診をお勧めいたします。