

# 10月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.7

10月10日は



日常的にタブレットやスマホを使用する生活になり、視力低下が心配されています。今の視力を大切にするために、使用時間を管理したり、目を休める時間を作ったりすることを心がけてください。

- ◆目が乾く
- ◆目の奥が痛い
- ◆首や肩が凝る

などの症状は疲れ目のサインです。気づいたときに試してみましょう。

## 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。



疲れ目解消  
4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



コンタクトレンズ  
正しく使っていますか？



- 使用期限を守っていますか
- レンズを触る前に手を洗っていますか
- 寝るときは必ず外していますか
- 定期的に眼科を受診していますか



手洗いの習慣、続けていますか？  
 今年の冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザも流行するのではないかとされています。ていねいに手を洗うようにしてください。

## 10月17日から23日は 薬と健康の週間です

### 守ろう！ 薬の約束 3つのない

コーヒーやジュースで  
 × 飲ま“ない”



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

貸し借りし  
 × “ない”



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ  
 × “ない”



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役目。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

# 10月6日 予定

日	曜	時間	内容	対象	備考
12	水	9:00～	秋季歯科検診	2年生	朝、歯を磨いてくる 事前アンケートあり
26	水	9:00～	秋季歯科検診	1年生	