

最近、泣いたのはいつですか？感動が動いたときに流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやもやもやを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などをみて涙を流しストレス解消することを「涙活(るいかつ)」というそうです。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかも知れませんね。

気温も低くなってきて、体調を崩す人が増えてきました。各地からモイフルエンザのニュースが聞こえてくるようになってきています。うがい手洗いなど、体調管理に気をつけましょう。

【お知らせ】
10月26日(木)は
秋の「尿検査」
の日です。

今月の保健目標: 目を大切にしよう

働き者で スグレモノ! 涙の効用

乾燥を防ぐ

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

酸素や栄養を供給する

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。

滑らかにする・傷を治す

目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。

感染を防ぐ

異物を洗い流します。また、微生物の侵入や感染を予防します。

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります(症状は一時的なことが多い)。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



色覚検査について


昨年度、小中学校全学年で希望する生徒に色覚検査を行いました。今年度からは、中学校は1年生、小学校は4年生の希望者に実施します。この検査は、昨年実施した場合は、今年度は希望する必要はありませんが、1年生で希望をした生徒には、11月に検査を行います。

眼気覚ましにエナジードリンクは危険です！！

近年、若者に好まれる「エナジードリンク」と呼ばれるカフェイン入り清涼飲料水が健康被害を起こす可能性があると言われてしています。

「エナジードリンク」には、大量の砂糖とカフェインが含まれており、**糖尿病**や**カフェイン中毒**になる危険性が高く、過剰摂取のために急性カフェイン中毒によって死亡する例も国内外で報告されています。カフェインの過剰摂取は、**興奮、動悸、心拍数の増加、不眠、震え、不眠症、吐き気**など体に様々な害を及ぼします。

日中をエナジードリンクで乗り切ったはいいが、家に帰って寝ようと思っても寝られない。結局、寝不足気味で次の日の朝を迎えて、体がだるいのでまたエナジードリンクに手を出す…という悪循環にならないように、飲み過ぎには注意してください。



10月13日(金)伊豆の国市中学生ゲートキーパー研修会を行いました

伊豆の国市では、身近な人に起こるメンタルヘルス問題を少しでも早く見つけ、声掛け、連携のできる「心の門番」を養成するため、市民を対象に行っています。これは、思春期にある中学生にとっても、自らのや周囲の心の安定を図ることに役立つと考えられ、大仁中でも昨年度より3年生を対象に行っています。



講師：エムオ-エ-奥熱海クリニック
院長 佐久間哲也先生

- * 自分にストレスがかかりすぎて立ち直れなくなっても人の助けを借りてよいということを再確認できました。
- * ストレスがたまったら、すぐにはき出せる場所を作って自分を苦しめないようにしていきたい。
- * 困っている友達を助けるとき、話を聞くだけでも力になれると分かってよかった。
- * ゲートキーパーとして相手の状態に気付き、声を掛けたり、話をそっと聞いてあげたい。
- * 「怒りのピークは6秒間である」というのが、印象に残った。イライラしたときは、6秒静かにして怒りを和らげたい。

