

ほけんだより10月号

大田区立
石川台中学校
保健室R7.10.1

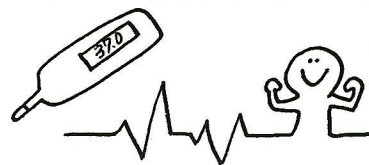
中間テストお疲れ様でした。テスト前は「早起きして朝勉強します」なんてことを耳にし、健康的で効率の良い学習方法が実践できている石中生に感じられました。今月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。良い習慣は積極的に取り入れて、使やかなじと体を保ちましょう。

10月は 早寝・早起き・朝ごはん月間です

朝ごはんの5つのよいところ

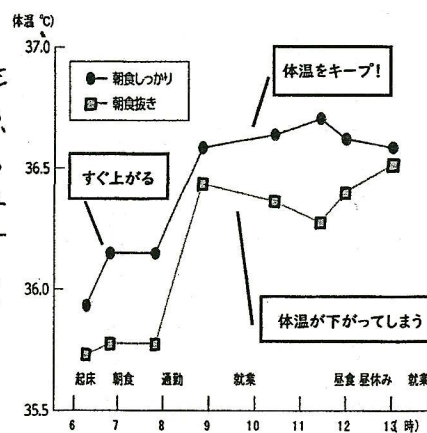
1 体温や脈拍が上がる

体を動かすには、寝ているときに下がる体温や脈拍を上げることが必要です。私たちの体は、口の中に食べ物が入ると食道や胃、腸などが運動を始め、体温が上がり活動の準備が整います。



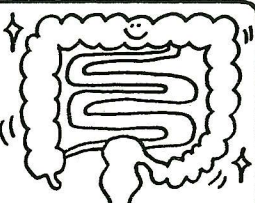
2 体温を保つ

1日の体温は朝ごはんを食べた後から上がり始め、昼間に一番高くなります。朝ごはんを摂ると、体温を高く保つためのエネルギーや栄養素が足りないので、体温を保つことができずパフォーマンスや免疫力の低下を招きます。



3 便秘の予防ができる

胃の中に食べ物が入ると腸が運動を始め、排便を促します。



4 エネルギーの補給

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使います。朝ごはんを食べることで体を動かすエネルギーを補給できます。



5 よい睡眠がとれる

朝ごはんにはタンパク質の多い「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」を含んだ朝ごはんを、バランスよく食べることによりよい睡眠につながります。



朝は食欲がないという人へ

◇朝起きたら水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせよう!



◇少しでも食べられるものを食べてみよう!

(例) パナ、ヨーグルト、おにぎり、お茶漬、トースト



10/7~11の5日間、「早寝・早起き・朝ごはん月間」チェックシートの取組みがあります!

睡眠時間や朝食の様子を記録し、望ましい生活習慣ができているか確認する期間です。普段は生活が忙しなれている人も、まずは「この期間にだけやってみよう」という気持ちで、早寝・早起き・朝ごはんを実践してみましょう。普段からよい生活習慣が身につけている人は、最後のコメント欄で工夫している時間の使い方や「早寝・早起き・朝ごはん」で感じる良いこと等を教えてください!

★ご家庭でも、この期間の朝食準備やチェックシートのコメント等、ご協力をお願いいたします。



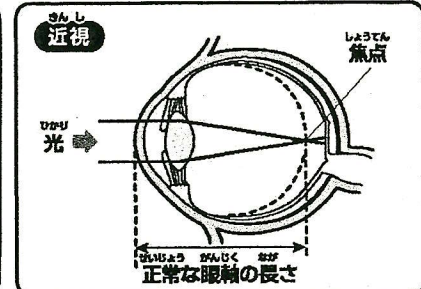
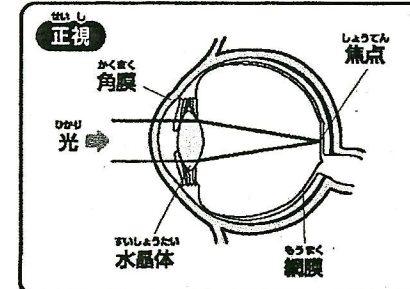
連休明けの
10月14日(木) 提出です

近視の話

Q1 近視ってどういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人では、眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は?

A 最近では環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)による影響が大きいのと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝わしめて、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気になることも!

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなる。治療法のない「病的近視」に進みやすくなることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」とは済まないものもあるのです。

目の健康を守るためのタブレット・スマホ使用ルール

- ☐ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☐ 30分に1回は目を休ませる
- ☐ 外で過ごす時間を作る(1日2時間を目安に)



涙には3種類あるって知ってた?

- うるおいの涙** 目は乾燥すると使えやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆っているおし、ばい菌から目を守り、目に酸素や栄養を運んでくれる健康に保ってくれています。
- 刺激から守る涙** 五臓六腑に、目にゴミが入ったときや流れる涙は、外からの刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。
- 感情の涙** 泣いてスッキリすることはありません。悲しいときやうれしいとき(流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なツラさを持っているのです。泣くことは悪いことではないのです♡

スポーツ選手に求められる深視力、って?

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか? 両目で物体を見るときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられます。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体に加えて、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう! 深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに見え方を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

