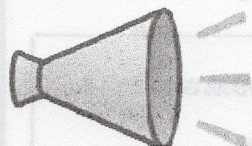


保健だより10月

令和6年10月2日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
養護 田島陽子

10月は、



早寝・早起き・朝ごはん月間ですよー

『早く寝て少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる』
これだけで、一日を元気に過ごせるなら、やるしかないでしょ！
10月7日（月）から11日（金）まで、毎朝自分の生活を振り返るチェックシートを実施します。

	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんを食べましたか？	規則正しい生活が送れましたか？
10月7日 (月)	時 分	時 分	☐ 全部食べた・ ☐ 少し食べた・ ☐ 食べない	☐ よくできた・ ☐ できた・ ☐ もう少し
10月8日 (火)	時 分	時 分	☐ 全部食べた・ ☐ 少し食べた・ ☐ 食べない	☐ よくできた・ ☐ できた・ ☐ もう少し
10月9日 (水)	時 分	時 分	☐ 全部食べた・ ☐ 少し食べた・ ☐ 食べない	☐ よくできた・ ☐ できた・ ☐ もう少し



脳は、晩ごはんで摂取した糖質を使って夜中もずっと働いています。つまり**朝の脳はエネルギーが空っぽの状態**。朝、脳のためのエネルギーをしっかり摂らないと集中力が高まらず記憶力も低下し、元気な一日は過ごせません。さあ、朝ご飯をしっかり食べて脳を元気づけてあげましょう！

身長を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、身体や脳の疲労を回復させてくれる**成長ホルモン**。この成長ホルモンがたくさん分泌されるのは、22時～2時頃のノンレム睡眠（深い眠り）の時です。

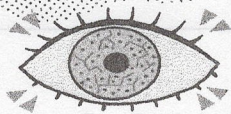
ドジャース・大谷翔平選手の睡眠時間

ロサンゼルス・ドジャースで大活躍の大谷翔平選手は、日頃から「睡眠時間は基本的に10時間～12時間、最低でも8時間はとる」と公言しています。睡眠で疲れをとるだけではなく、翌日百点満点の活躍ができるように睡眠を最重要視しているそうです。

大谷選手の活躍を支えるのが睡眠であるように、私たちも、何の時間を減らすと睡眠を十分にとれるかを改めて考え、計画的に睡眠をとるようにしたいものですね。



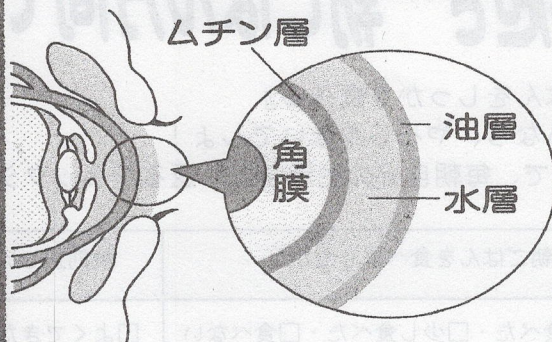
中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

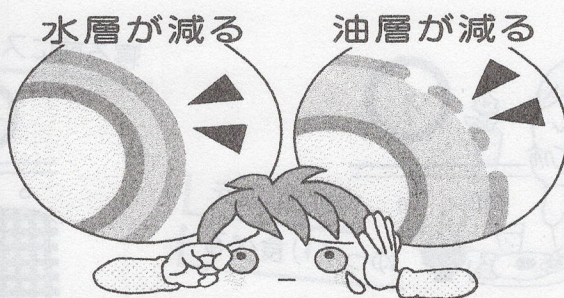
水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

比べてみよう

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



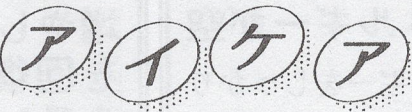
「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

眼科受診届け待ってます！

9月30日

1年生：38人

2年生：49人

3年生：33人



クイズ

仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本