

# ほけんだより

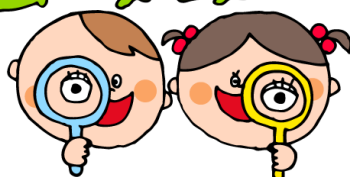
2021年 10月8日  
豊能町立吉川中学校  
保健室 No. 6

## 10月号

涼しい秋風によってキンモクセイの香りがかすかに感じられるようになりました。朝は涼しくなりましたが日中は暑い日が続いています。体育大会が終わったからと言って水分補給を忘れないようにしましょう。

### 目の愛護デー

10月10日は



です！

なぜ、10月10日が目の愛護デーかという、10の数字を90度に右回転すると目と眉毛に見えるからという説があります。

目はものを見る・見たいものに焦点（ピント）を合わせる・見たものを脳に伝える、など様々な機能があります。日頃から、目を大切にすることで視力の低下や病気から守りましょう。

3、4時間続けてテレビやゲームで画面を見ると、目の焦点を合わせる機能が鈍くなってしまい、視力が悪くなってしまふことがあります。また、友達とふざけていて目に物が当たれば目が見えなくなることもあります。目はずっと使い続けるものなので、日頃から目が悪くならないように意識することが大切です。

### 長時間テレビやゲームなど画面を見るのが良くない理由

目のピントを合わせるためには、カメラで言うとレンズにあたる部分（水晶体）の周りにある筋肉伸ばしたり縮めたりします。長時間画面を見ることで、レンズの周りにある筋肉をずっと使っている状態になります。筋肉を使い続けることでピントを合わせる機能が働きにくくなることで視力が低下することにつながります。目を使いすぎる前に、休めるようにしましょう。

### 目を使いすぎているサイン

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかわく         | <input type="checkbox"/> 目の奥が痛む   |
| <input type="checkbox"/> ものが見えにくくなってきた | <input type="checkbox"/> 目がぼやける   |
| <input type="checkbox"/> 首や肩が凝っている     | <input type="checkbox"/> 頭痛がする など |



### 普段からできる目を大切にする方法

- 本を読むときやノートを書くときは、間を30cmくらいあける
- テレビやゲームは長時間続けて使うのではなく、目を休める時間をつくる
- 目を休めるときは、目をしばらく閉じたり、まばたきや目を上下左右に動かして目の周りの筋肉をほぐす



## 睡眠時間はとれてる??



みなさんの中に、「明日、早起きなのに眠れない!」とか「昼寝をしすぎて夜眠れない!」と思ったことがある人がいるのではないのでしょうか。眠らないといけないと焦る気持ちで、さらに眠れなくなることもあると思います。

ですが、目を閉じることで目から入ってくる光や情報がなくなるので、一部の脳を休めることができていると言われています。眠れないからといってテレビやスマートフォンを見ることで余計に眠れなくなるので使用は控えましょう。

### 疲労回復

睡眠は、体や脳、気持ちを安定させる効果があります。生活するうえで、目や耳などからたくさんの情報を受け取っています。自分が知らないうちに疲労は溜まります。10月に入ってから朝と昼の寒暖差も激しくなり、疲労は溜まりやすいです。また、学校から帰って長時間の仮眠をとることは、生活リズムが崩れるとともに、夜に寝ても眠りが浅くなってしまうので、仮眠をとる場合は15分程度にしましょう。



### 記憶の定着

睡眠には、起きている間の出来事や勉強した内容を整理して、記憶として脳が覚える働きがあります。さらに、記憶の整理をするとき、嫌なことや不要な記憶などを取り除いて「記憶の分別」をしてくれるので、ストレスの回復にもなります。夜遅くまで何時間も勉強しても、睡眠時間が足りないことで記憶として残りにくいいため、授業やテストで、勉強したのに忘れてしまっていたということが起こります。



### 中学生の理想の睡眠時間は

**8~10時間** といわれています!!!



テスト1週間を切って、夜遅くまで勉強している人がいると思いますが、睡眠時間が短いと頭に残らないので、夜10時ごろには布団に入れるようにしてみましょう。また、土曜日と日曜日で沢山寝るといっても、生活リズムが崩れる原因になるので、学校がある日と同じ時間に起きるように心がけましょう。

### ちなみに...

馬やヤギなどの草食動物は2~3時間程度しか眠りません。ひとつの理由としてはライオンなどの肉食動物に食べられてしまう危険があるため浅く短い睡眠で警戒して、すぐに身を守れるように起きている時間を長くしているのです。

生き物によって、生活や食事、睡眠時間は全く異なります。理想は8~10時間寝ることですが、塾や習い事で忙しい場合は難しいと思います。自分の生活にあった毎日を元気に過ごせるための睡眠時間を見つけましょう。

