

保健だより 10 月



厳しい暑さもおさまり、爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時期になりました。これからは朝と夕方を中心に、気温が下がる日がだんだんと多くなります。そのことも頭に入れながら「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と衣服を調節しながら過ごしましょう。また、日出祭も近付き、準備を頑張っている姿をたくさん見かけます。新学期疲れと重なって、心身ともに疲れがたまってきていませんか？心の疲れを溜め込まないためにはゆっくり休むこと、発想の転換などが大切です。身体の疲れには十分な睡眠やバランスの良い三度の食事をしっかりとることが大切です。そのように体調管理を行いながら、『芸術の秋』『食欲の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』…それぞれの秋を楽しく過ごしてほしいと思います。

こころ疲れていませんか？～心の切り替え力でマイナスの感情からプラスの感情へ～

脳の基本的な性質

- ①脳は基本的にネガティブな方向に流れやすい
- ②脳は一つのことには集中できない
- ③脳はだまされやすい



じっとしていると脳はネガティブなこと

ばかり考え出すようになります。
過去のことをほじくり返して後悔してみたり
自分を責めたり
これからのことを考えては不安ばかり大きくなって
自信を喪失したり…

何か行動を起こし、

気持ちを切り替える力がとても重要です☺

目の前にある課題に集中することでネガティブな思考・感情を一時的にシャットアウトすることができます
目の前の課題は自分の好きなこと、楽しいこと、気持ちがいいことであることが大事です

好きなことに集中して取り組み、嫌なことを一瞬でも忘れる
ということにチャレンジしてみてください



心のお手入れ、



していますか？

普段から、気持ちを楽にしてくれるセロトニン(神経伝達物質)がたくさん分泌されるような言葉を意識して使うことも大切です☺

例えば“ありがとう”“幸せ”“楽しい”“嬉しい”“良かった”など

10月10日は目の愛護デー～目に優しい生活を心がけていますか？～



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



◎IT眼症の症状

IT眼症の症状は目の疲れ、つまり眼精疲労です。「像がぼやけて見にくい」、「ものが二重に見えて困る」、「目のまわりが痛い」、「目が重い」、「こめかみが痛い」、「目があげられない」、「頭が重い」、「吐き気がする」などの症状は、すべてこの眼精疲労によるものです。



目が乾く「ドライアイ」という症状もよく見られます。これは画面を見ているときに瞬きの回数が減り、目の表面にある角膜が涙で潤わなくなるために起こる症状です。

目の乾燥感とともに痛みも伴います。白い結膜が充血しているのも特徴です。



◎IT眼症を防ぐには

3つの50を守る！輻輳訓練を行う！

☆3つの50とは…

- **IT機器は50cm離して見る**：電磁波の影響が弱まります。
- **50cmの距離でも楽に見える（読める）文字の大きさにする**：調節刺激量を弱めることで、近視進行を予防します。
- **50分未満の視聴時間にする**：スマホやPCによるゲームを長時間行くと、眼の疲れの原因である自律神経のアンバランスにつながるため、連続使用を50分未満とするべきです。

☆輻輳訓練とは…

寄り目（輻湊）をして眼の緊張をほくす目的で、連続して3分以上、十数回繰り返すのが輻輳訓練です。

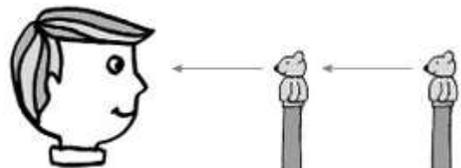
図のように、キャラクター付のペンキャップなどを、50cmほどの距離からゆっくりと凝視しながら鼻先へ向けて近付け、最大限に近寄ったところで、少なくとも3～5秒間停止します。その後、ゆっくりと目標物を元の位置に戻し、再び近付ける操作を繰り返します。これによって、過度に緊張した状態から回復できます。



◎見る目標物は、鼻のようなはっきりとしたポイントを選び、
両目でしっかり見る



◎両目が等しく内に寄ることが重要



◎顔に対して、ゆっくり真っ直ぐ近づける