

健やか駒女 だより

No.7



令和2年 10月 10日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

朝晩が涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。気温の差が大きいですので、皆さん体調に気をつけてくださいね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などということがありますが、皆さんはどんな「〇〇の秋」を過ごしますか。秋を楽しんで、実り多い季節にしてください。

トピック1 疲れている時、緊張している時、不安な時・・・

深呼吸をしよう



深呼吸により、自律神経のうち交感神経の働きが弱まり副交感神経の働きが強くなります。

交感神経は、活動している時、ストレスを感じている時、緊張している時に働いていますが、副交感神経は、休息、体の修復をしている時、リラックスをしている時に働きます。

深呼吸は、副交感神経の働きを強くすることで、リラックスした状態へ切り替えしてくれる効果があります。

深呼吸の効果

肉体的疲労に効果的

深呼吸により体の隅々まで酸素を送り込み、細胞が活性化されるためです。

快眠効果がアップ!

深呼吸をすると心身ともにリラックスできるので、就寝前に深呼吸をすることで快眠効果がアップ!質の良い眠りは、健康にも美容にも不可欠です。就寝前の1分間深呼吸を習慣化してみてください。



～深呼吸の方法～

- 1、楽な姿勢で座る
- 2、鼻から深くおなかをふくらむように息を吸い込む。※胸は動かさない。
- 3、口笛を吹くようなすぼめた口から息を吐く。おなかを引っ込むのを感じながら息を完全に吐き出す。
- 4、これを3回から10回繰り返す。ゆっくりとしたペースで行う。

トピック2

スマホの使い方、大丈夫?

使い過ぎに気をつけて!!



ぎっくり首の原因に...

長時間のうつむき姿勢で首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が痛んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」と言います。



寝不足の原因に...

夜にブルーライトが目に入ると体が昼間と勘違いし、内臓や神経に昼間用の信号が送られ、睡眠モードに入りにくくなります。



仮性近視の原因に...

近くを長時間見続けると目の筋肉が緊張状態になり、近くにピントがあった近視の状態に固定してしまいます。



事故の原因に...

スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故にあう可能性があり危険です。



トピック3

5つのステップで風邪を撃退

寒い冬を乗り切ろう!

5 マスクを上手に使う
人と約2メートル離れていたらマスクをはずしてもOK!
公共の場・人が多い場所では必ずマスクをつけよう

4 教室の空気を入れ換える
空気の入りと出口をつくると効果的

3 手洗いうがいをこまめにする
せっけんを使い丁寧に
うがいをしましょう

2 栄養をしっかりとる
タンパク質
ビタミンA
ビタミンC
ビタミンE

1 生活リズムを整える
睡眠をしっかりとる
食事は1日3回規則正しく
活動・休息をバランスよく

ウイルス 追い出す
①洗い流す (手洗い・うがい)
②追い払う (換気)
③まき散らさない (マスク)

ウイルスの数をなるべく少なくします。

ウイルスと戦う力をつける
①栄養 (食事)
②休養 (生活リズム)

ウイルスと戦うからだの力 (免疫力) を高めます

トピック4

10月10日は目の愛護デー

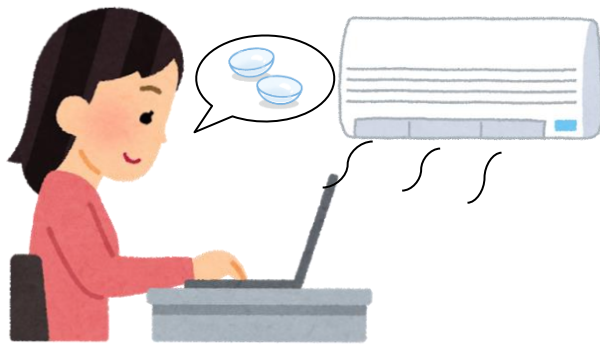
ドライアイを悪化させる3つのコンとは?



ドライアイとは、涙の量や質の以上などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したり、レンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたらメガネを併用しましょう。



エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接当たらないよう風向きを調整しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意図的にまばたきをしたりするようにしましょう。

目に関するクイズ

Q1 私たちは、1分間に何回まばたきをしているのでしょうか?

- ①約5回 ②約20回 ③約80回



Q2 目にも右利き、左利きがあるってホント?ウソ?

- ①ホント ②ウソ

Q3 好きな人をみると瞳が大きくひらくってホント?ウソ?

- ①ホント ②ウソ



答え

Q1 ②約20回

まばたきは涙で表面をしめらせて、目の乾燥をふせぐのと異物を取り除く働きをしています。

Q2 ①ホント

カメラのファインダーや望遠鏡をのぞくとき、無意識に目がかすんで見えるのが、左右同じに見えるのと同じですが、人によってみる力が大きくちがうことがあります。

Q3 ①ホント

瞳は虹彩の中央の黒い部分が瞳孔ともいい、暗いところでは大きくひらき、明るいところだと小さくなります。瞳は、目に入る光の量をひらいたり、閉じたりすることで調節しています。光以外にも、好きな人を目の前にすると自然に瞳が大きくひらきます。ある刺激に対して好意的な反応の場合に、無意識に瞳がひらきます。