

朝晩の冷え込みが日増しに増え、いよいよ秋の到来を感じさせる季節となりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…。全ての秋を満喫するために、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。
季節の変わり目は、かぜをひいたり体調をくずしやすくなったりします。気温や体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるようにしておきましょう。女子の皆さんは、寒い時はタイツを着用するなど冷えないようにお気を付けてください！

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！

目の健康を守る…



読書・勉強
パソコン
テレビゲーム
睡眠不足
偏食
ストレスなど

目の疲れ

頭痛、肩こり、イライラ、吐き気などの全身症状をとまなう場合がある。

『ドライアイ』

パソコンやスマホなどの画面に集中する作業で目を酷使すると、まばたきの回数が減り涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→『ドライアイ』になってしまいます。疲れ目の原因になるばかりではなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。

☆1時間に10分くらいは休む

目の疲れは放っておくと、視力低下やさまざまな病気の原因となる場合があります。1時間、目を使う作業をしたら10分間は目を休ませるようにして、目の疲れをためないようにしましょう。この時、精神的にもリラックスすることが大切です。

☆目の疲れを取るツボ

- 目頭を人さし指で押す。2～3秒間押して離すを3分程繰り返す。同じように、今度は目尻を押す。どちらもあまり強く押しすぎないように。
- 首筋の両脇にあるツボを3～4秒押し離す。これを3分程繰り返す。



☆目の疲れに効くビタミン

ビタミンA、B₁、B₂、Cが不足すると、目の乾燥、充血、かゆみなどが起こり目の疲れの原因となります。これらのビタミンを多く含む、緑黄色野菜や豚肉、うなぎなどを食べるようにしましょう。

ドライアイの予防には



「ブルーライト」って知ってる？

ブルーライトは、紫外線に近い可視光線です。ブルーライトの光はちらついていて、眼精疲労など目の症状に影響し、頭痛や視力低下を招くと言われていました。

さらに、ブルーライトを浴びると、脳は昼間と勘違いしてメラトニン（睡眠にかかわるホルモン）の分泌を抑え、寝付きが悪くなったり生活リズムが狂ったり、さらに自律神経などに影響を与えてしまう可能性があります。

スマホやパソコンの使用は、時間を決める、寝る前は控えるなどして、ブルーライトに注意して生活していきましょう。



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

性教育講座をおこないました

1年生を対象に、助産師の菅原光子先生より、性教育講座を実施していただきました。中絶や流産すること等のリスクと、命の誕生は奇跡であり子どもを育てる事のすばらしさの両面について教えていただきました。

振り返りの感想として、「両親や周囲の人への感謝の気持ちと、自分が生まれたことに感謝すること」「命の重みをあらためて感じた」「子どもを生き育てることは良いことだけれど、その分人一倍の責任感を持たなければいけないと感じた」など、真剣に聴講した様子でした。



メディアとのつきあい方チェックをしてみましょう

新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅で過ごす時間が長くなったのをきっかけに、メディア依存や生活習慣、生活リズムが崩れてしまっている人はいませんか？

ゲームをやりすぎると脳の前頭前野が傷ついて、学習に影響を及ぼすことがあるそうです。自分のルールを決めて、メディアコントロールできる人になりましょう！

スマホやゲームなどのメディア機能は便利で楽しいですよ。でも、使いすぎると頭が痛くなったり、眠れなくなったり体に良くないこともあります。

メディア使用について振り返ってみましょう。当てはまるものに☑をしてみてください。

- 1. テレビを見始めると、時間を気にせず見てしまう。
- 2. 朝、起きるとすぐにスマホやタブレットを使ってしまう。
- 3. 夜、布団の中でもスマホやタブレットを使ってしまう。
- 4. 家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう。
- 5. ゲームの続きがいつも気になる。
- 6. ゲームを始めると止められない。
- 7. ゲームや動画に夢中になって、寝る時間が遅くなっている。
- 8. メールやLINEなどの返事が常に気になっている。
- 9. メールやLINEで友達との関係を悪くしたことがある。

- ① 0~1→メディアと上手につきあえています！
- ② 2~6→メディアとのつきあい方は少し気になります
- ③ 7~9→あなたの生活は、かなりメディアに支配されています



コントロール

できる人になろう！

一例です……

- 1 自分のルールを決めて、計画どおり実行する。
- 2 家でのルールを決めて、必ず守る。
- 3 困ったことやトラブルがあったときは、親や学校に相談する。
- 4 電子メディアとつきあう時間は、1日2時間を超えない。
- 5 勉強中や食事中は、手の届かないところに置く。
- 6 課題など、やるべきことを先にすませる。
- 7 寝るときに、布団の中に持ち込まない。
- 8 電子メディア以外に楽しめるものを見つける。
- 9 友達との通話、メールやライン、オンラインゲームなどは夜9時以降しない。親に預ける。
- 10 自分も他人も傷つけない使い方をする。
- 11 スマホ・ゲームなど使う時の姿勢に気をつける