

保健だより 10月

2023年10月16日
御所見中学校
保健室 大西 千晴

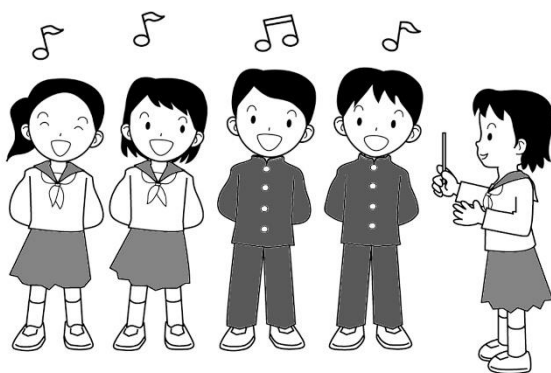


9月は「いつまで夏が続くの!？」と思うほど暑い日が続いていましたが、10月に入り、吹く風がひんやり感じられ、過ごしやすくなってきました。合唱コンクールに向けての練習が盛り上がっていますが、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症もまだ身近にあります。基本的な感染症対策、手洗い、換気、生活習慣を整えて免疫力を下げない等をしっかり実行し、実りの秋を気持ちよく過ごしましょう。

歌うことは 体にも 心にも いい !

○ ストレス解消 !

歌った後、スッキリした気分を感じていませんか?実際に、歌うことでストレスホルモンが減少するという研究結果もあります。



○ 脳内ホルモンの活性化 !

気持ちをこめて歌うことで、アドレナリンやドーパミン、エンドルフィンといった脳内ホルモンが活性化され、いきいきとした心の動きを感じられます。

○ 免疫力アップ !

ストレスは免疫力を低下させます。歌ってストレス解消されると、免疫力もアップします。

○ 体の運動にもなる !

お腹から声を出すことで、腹筋運動や有酸素運動にもなります。10回連続して歌うと1km走と同等の運動になるとも言われています。

○ 消化の働きが良くなる !

歌っているときに腹式呼吸をすると、横隔膜が動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。

○ 血流が良くなる !

お腹から声を出して歌うと、血流が良くなり、体が温かくなります。万病の元とも言われる冷えの予防にもなります。

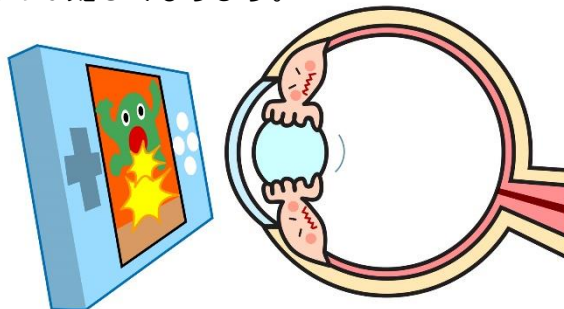
実際に、合唱コンクールの練習期間に入って、保健室に来室する人がぐっと減りました。歌うこと健康効果はすごい!合唱コンクールが終わっても、生活の中で歌う機会をつくって、元気に過ごしましょう。

目にやさしい生活をしよう

スマホ・ゲーム



画面を近くでじっと見ているときの目は、毛様体という筋肉ががんばっている状態です。頑張り続けた筋肉はやがて疲れ、近くを見たり遠くをみたり上手に調節するのが難しくなります。

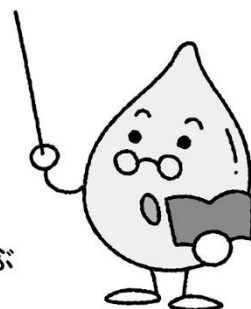


人は、まばたきをすることによって、目の表面を涙で潤わせて守っています。じっと画面を見ていると、まばたきの回数が減り、目の表面が乾いてバリア機能がはたらかなくなります。

知ってる?

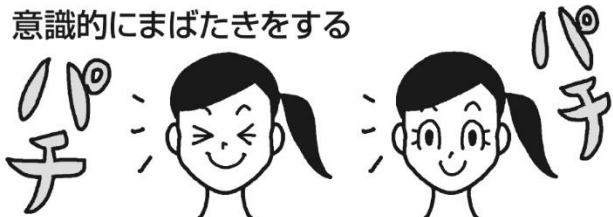
涙のはたらき

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・酸素や栄養を目に運ぶ
- ・目のゴミを洗い流す



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

- 目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



- 寝る1時間ほど前からは
使わない



スマホやタブレットは、生活や健康への影響を考え、上手に使おう！
誘惑に負けそうなときは、お家の人に預けるなどして、近くに置かない工夫をしよう。