

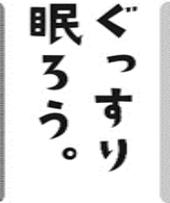


ほけんだより

10月

さわやかな陽気の昼間に比べて、朝晩はだんだん気温が低くなってきました。寒暖差の大きいこの時期、体調をくずしやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しいリズムを維持すること。連休の多い10月、次のことにも心がけて健康的な生活を送りましょう。

気持ちのよい季節を
元気に満喫する方法



長い前髪気をきけて



～ 10月の保健目標 ～
目の健康を守ろう！

目の疲れ = 脳の疲れ

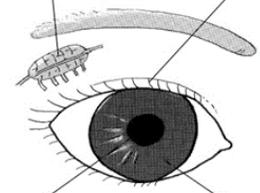
今日 10月 10月 は「目の愛護デー」です。毎日使う大切な目の健康を守るため、目について考えてみましょう。目は、私にたくさんの情報を与えています。目の仕組みを知り、視力低下を防ぐ生活を送りましょう。また、視力は、変化するものです。学年はじめの健康

診断では「A」だった人でも、最近、黒板の字がぼやけて見えるとか、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じている人は、視力が低下している可能性があります。

視力の低下は主に、ものを見るときにピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることもあります。自己判断で眼鏡をかけたりせず、眼科でくわしい検査を受け、視力低下の原因を調べてもらってください。

しょうめんからみた右目の構造
しょうめんから見ると「右目」はこのようにつくりになっています。初めて聞く名前も多いんじゃないかな？

あいいせん 涙腺 ● 涙が分泌されます。
まつげ 睫毛 ● 目の中にごみなどが入らないように、はたらいています。



どうこう 瞳孔 ● 虹彩の真ん中にあり、光の量を調節します。ひとみ。
こうさい 虹彩 ● 色素に富み、その沈着状態により茶色や青色の眼になります。

放っておいても、よいことなんか一つもないよ！

目のメンテナンスを ～睡眠の役割～

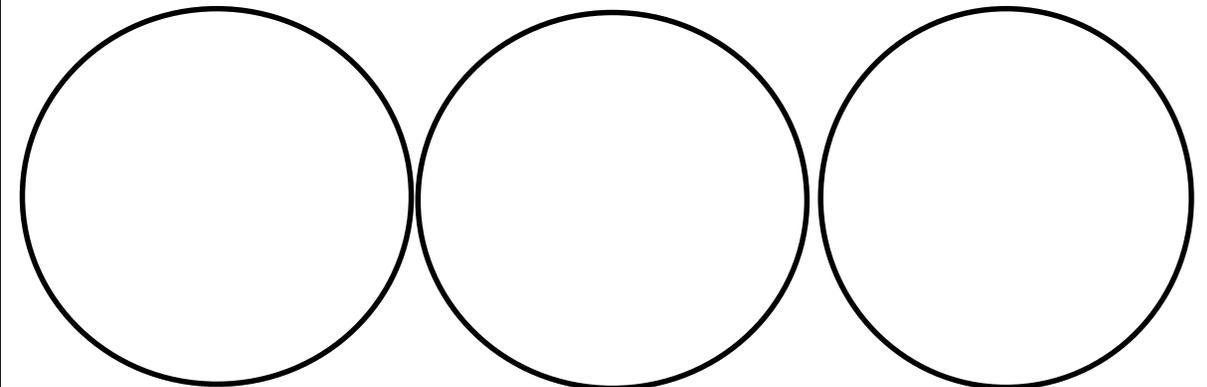
くらい眠っていると思いますか？

7時間だとすると1日の約3分の1は寝ているということだと、26年は眠って過ごすということになるのです。26年・・・長いですね。

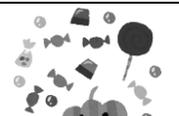
つまり、人生は起きている時間だけでなく寝ている時間も含まれます。

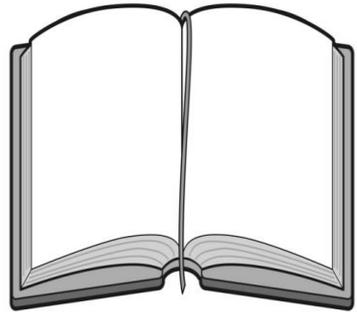
先月実施した“生活リズムチェック”では、数名ですが25時以降に寝ている生徒がいることがわかりました。睡眠不足だと脳や体の疲れがとれず、記憶が定着しないため学習にも大きく影響します。また、病気のリスクが高くなり、成長ホルモンに悪影響であることもわかっています。

より幸せな人生を送るために起きているときだけでなく睡眠にも気をつかってみませんか？



秋の夜長、どんな風に過ごしますか？





こころもからだもリラックスする時間を作りましょう♪



作る側の意見として朝ごはんのイメージは、“作るのがめんどくさい”という人も多いのでは?! 5分以内で作れるメニューが多く、洗い物が少ないレシピが盛りだくさん! ごはん、みそ汁、パン、シリアルなどなどページを開くのが楽しくなります。みなさんがすぐに作れるレシピばかりです。私のようにズボラーな人にはピッタリの1冊です。