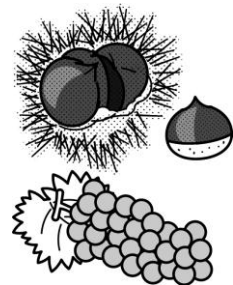


平成27年10月15日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

過ごしやすい季節になってきました。今の時期は朝と夜の気温差があるので、体調を崩す人もいます。衣服で調整するように心がけてください。かぜをひかずに、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



### こころとからだのSOS?

## 「疲れた」「だるい」とよく言っていないませんか？

「疲れた」や「だるい」という言葉をよく使うときには少し注意をしてください。こころの疲れがからだの疲れとして出てくることもあります。また、「お腹が痛い・頭が痛い・気持ちが悪い」ということもあります。

からだやこころの負担になっていることはありませんか？  
生活を見直してみましよう！



## 「疲労感」の原因の1つは、慢性的な睡眠不足

慢性的な睡眠不足の子どもが増えていると言われています。慢性的な睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、こころにもいろいろな問題を引き起こします。

十分な睡眠時間を確保できるように、生活を見直していきましょう！



### 睡眠不足で起きるこころの問題

<p>頭痛や腹痛などの不定愁訴(※)</p> 	<p>集中力の低下やイライラ</p> 	<p>疲労感・意欲の低下</p> 	<p>ストレスへの抵抗力の低下</p> 
---	--	---	---

※不定愁訴・・・「からだのだるい」や「頭とお腹が痛い」等の訴えで診断や検査をしてみても、異常がないか原因がはっきりしないもの。(子どもの不定愁訴の原因は、慢性的な疲れによる場合が多い)


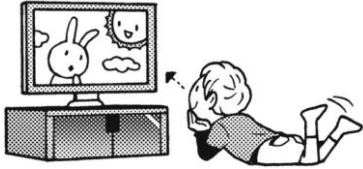




# \* 10月の保健目標 \*


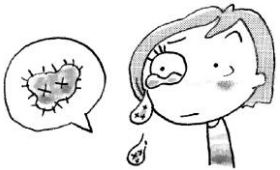


## 目を大切にしよう



### 目により生活を心がけましょう!

<p><b>○ 机に近づきすぎない</b></p>  <p>30cm</p> <p>本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmくらい目を離すようにしましょう。</p>	<p><b>× テレビは起き上がって見る</b></p>  <p>寝転がってテレビを見ると、目線が上向きになり、目が乾燥したり疲れやすくなったりします。</p>
<p><b>× 暗い部屋で使用しない</b></p>  <p>暗い部屋でゲームをしたり、携帯電話を使用したりすると、目に大きな負担がかかります。</p>	<p><b>○ 前髪は短めにする</b></p>  <p>前髪は目にかからないようにしましょう。長い場合は、とめましょう。</p>

### 涙について知ろう! ~からだにとっても、心にとっても大切!~

<p><b>Q 涙は何でできているの?</b></p>  <p>A. ほとんどが水です。あとは、塩分やカリウム、タンパク質などがほんの少しだけです。汗やつばなどにくらべると、とてもきれいです。</p>	<p><b>Q どうして涙が出るの?</b></p>  <p>A. 目に入ったゴミやばい菌を洗い流したり、目に栄養を運んだりしています。目をきれいに保ち、健康にします。</p>	<p><b>Q 悲しいときに涙が出るのはどうして?</b></p> <p>A. 涙が出る仕組みには「自律神経」という神経が関わっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を整えているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。</p> <p>悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るのです。</p> 	<p><b>涙の味は変わる!?</b></p> <p><b>悔しいときの涙</b> 涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。</p> <p><b>悲しいときの涙</b> 量が多く水っぽい。</p> <p><b>では、嘘泣きはどっち?</b> こたえ：塩辛くなります。どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味でわかってしまいます。</p> 
--	---	---	---

### ☆ 10月の保健行事予定 ☆

**22日(木) 秋期歯科検診**・・・むし歯の有無の検診です。

朝の歯みがきを忘れずにしてから、登校してください。

