



平成27年10月16日
練馬区立開進第四中学校

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。みなさんの秋は何の秋ですか。からだにも心にもたっぷりの栄養をあげてください。

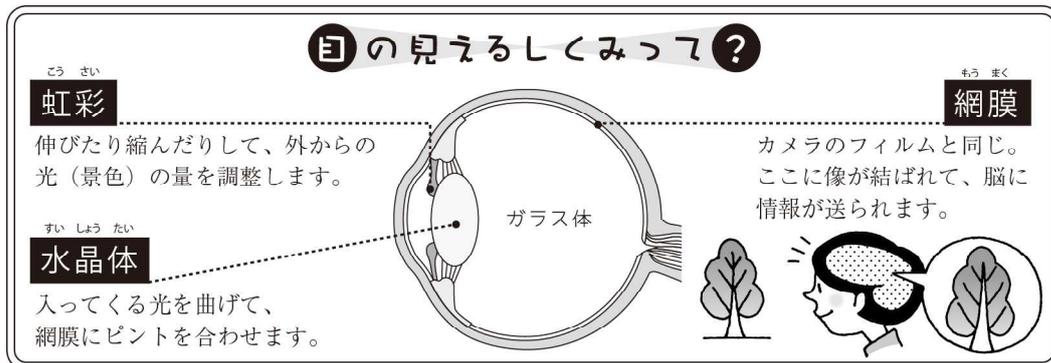


10月10日は「目の愛護デー」

目は脳の出張器官とも言われます。その理由は、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが一日中スマホの画面ばかりだとつまらなくはないですか。脳に届く画像はひらべったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいですね。



疲れ目の解消には

- ① スマホやパソコンを使う時間を減らす。
- ② スマホやパソコンを使うときは休憩を取る。
- ③ 耐容の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない。
- ④ 症状がひどい場合は、眼科で視力が落ちていないか、メガネやコンタクトの度数があっているか調べてもらう。
- ⑤ なんでもバランス良く食べて、睡眠を十分にとる。

紫の目をもつ女優

世界中のひとは、いろいろな目をしています。目の色は、虹彩の中のメラニン色素の量で決まります。メラニン色素自体は黒色で、紫外線をブロックしています。目の色は人それぞれで、茶、緑、灰色、青。中には紫の目をもつ大女優もいたそうです。





花粉症の季節と言えば、春をイメージする人が多いと思います。しかし、夏の終わりから秋にかけては、春の次に花粉症を発症しやすく注意が必要です。涼しくなってきた、かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜと勘違いしてしまうこともあるようです。

秋の花粉症の予防

最大のポイントは、原因植物が生えている野原や草むらなどに近づかないことです。スギやヒノキといった樹木の花粉は風に乗って広範囲に飛散しますが、秋の花粉症は原因植物が生育する地域に限定して飛んでいるのが特徴です。花粉の飛散距離は数メートルの範囲だといわれています。

- ①外出時はマスクやメガネを着用する。
- ②花粉が付着しやすいウールの洋服は避ける。
- ③帰宅時に服や髪を払って花粉を落とす
- ④飛散の多いときは窓や戸を閉めておく。
- ⑤洗濯物を取り込む時はよくはたく。
- ⑥バランスのとれた食生活を心がける。



※春の花粉症の時と違い、花粉の飛散情報を毎日テレビでチェックすることは出来ません。大切なのは、自分で秋の花粉症があることを知り、適切な対処をすることです。

秋の夜長とは言うけれど...
なかなか眠れず困っている人がいます。

人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずですよ。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。

1学期終了

本日で、1学期が終わりました。充実した1学期でしたか。月曜から2学期が始まります。文化発表会、マラソン大会と行事も行われます。忙しい日々が続きます。また、朝晩の冷え込みも強くなってきます。紅葉がピークを迎える頃は体調を崩しやすいと言われています。月曜から冬服になります。寒暖の差はブレザーの中で調節をしてください。体調管理に気をつけ元気に過ごしてください。