

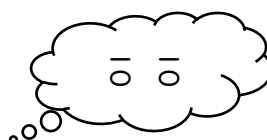


令和7年10月10日
練馬区立大泉中学校
10月号 保健室

10月に入り、2週間がたちました。厳しい暑さも落ち着き、涼しく過ごしやすくなりましたね。しかし、秋が深まると「朝寒」「夜寒」といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。合唱コンクールまであと少しです。全力で楽しみ、歌声を響かせることができるように、体調管理には十分気を付けましょう。



あいご 10月10日 「目の愛護デー」



←人の「目」に
見えますね！

10と10を横にして見ると、人の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。朝起きてから夜寝るまで働く目。みなさんは大切にできていますか？

下の表は、1学期の新体力テストで実施した視力検査の結果です。視力検査を終えて病院を受診してくれた方、ありがとうございました。そして、未受診の方は早めに病院を受診し、適切な治療を受けてくださいね。

	受検者 (人)	裸眼視力				矯正視力		受診率
		A	B	C	D	A,B	C,D	
1年生	223	62	22	45	37	19	38	35.0%
2年生	239	58	23	38	33	36	51	25.4%
3年生	238	51	19	35	21	50	62	19.5%

【目を大切にするポイント① 視力低下の原因を知る】

裸眼視力でB以上の人は、大泉中では約3割でした。残りの7割の人は、見えなくても無理に見ようとして、目に負担がかかっている状態かもしれません。視力低下の原因を知り、めがねやコンタクトレンズを使用する必要があるか、受診して相談することが大切です。

【目を大切にするポイント② 自分に合った度数のめがね、コンタクトレンズを使用する】

めがねやコンタクトレンズを使用していても、視力がC、Dの人が約6割もいました。自分の視力にあっていない矯正器具を使い続けると、今後さらに目が悪くなってしまう可能性があります。定期的に受診して確認しましょう。

【目を大切にするポイント③ 目の状態を知る】

受診した人のうち、約7割の人に「乱視」がありました。

乱視とは、常に視界がぼやけてピントが合わない状態のことをいいます。そのうちの6割の人が、遠くのものが見えにくい「近視」と乱視を同時にもっている「近視性乱視」状態です。

この状態が続くと、頭痛や肩こりなどの問題につながってしまう可能性もあります。今の自分の目の状態を知り、適切に対処することが必要です。

“涙”のお話

嬉しいとき、悲しいとき、悔しいとき、笑いすぎたとき…。人はいろいろな場面で涙を流すことがあります。『涙』にはどんな役割があるのでしょうか。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をつるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

泣くことで得られる体と心への効果

①心のデトックス効果(つかれた心をリセット！)

涙には、「コルチゾール」というストレス成分を低下させる作用があるといわれています。コルチゾールは別名「ストレスホルモン」と呼ばれており、心身の健康に悪影響を及ぼします。そのため、泣くことでストレスホルモンをリセットすることができます。

泣くことで得られる体と心への効果

②リラックスした状態になる

涙を流すことで心身のリラックスを促す副交感神経が働き、血管が広がり脳の血流がよくなります。交感神経の緊張状態から切り替わることで、ストレス解消や疲労回復につながります。

泣くことで得られる体と心への効果

③ぐっすり寝る効果

思いっきり泣いた後には心地よい疲労感があり、いつもより寝つきが良いと感じられ、熟睡感が得られます。これは「セロトニン」という「幸せホルモン」が増えるためです。

泣くことで得られる体と心への効果

④自分の気持ちに気づくことができる

涙を流すことで、自分の本当の気持ちに気づき、自分に対する理解を深めることができます。自分の気持ちを抑え込みがちな人は、涙を流して自分を解放してあげることも重要です。



【保健室からのお願い】

風邪やインフルエンザなど、様々な感染症がはやる時期になりました。改めて、手洗いや規則正しい生活を意識して、周囲の様子に応じてマスクをつけるなどの感染予防を心がけてください。

学校では教室や廊下の窓を開けて、空気の入替えをすることも効果的です。みんなが元気で安全に学校生活を送ることができるように、ぜひ声をかけあって、相手を思いやる気持ちをもっていてください。