

ほけんしつの一と

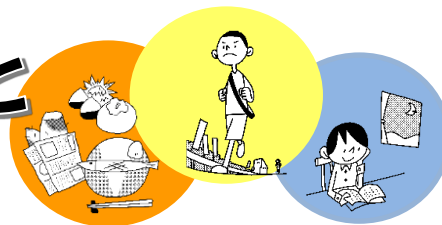
～あなたの秋はどんな秋??～

令和3年9月27日

No. 6

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室



毎日校門で検温をしていると、いつの間にか校門横の金木犀が香り始め、セミの声から秋の虫たちの声がするようになりました。夏からの緊急事態宣言下で、色々なことを自粛する日々が続きましたが、なにをするのにも気持ちのいい穏やかな季節となりましたね。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」。みなさんはどんな秋になりそうですか？ステイホームで新しいことを始める人が増えたとか！いままであまりしなかったことに挑戦するのも、好きなことをより深めるのもいいですね。きちんと食べて、身体を大きく動かして、十分に睡眠をとって、身体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



10月10日は目の愛護デー



「見える」しくみについて

テレビドラマやアニメに感動したり、スポーツに夢中になったり、絵を描いたり、青空を見上げたり、飛んできたボールをよけたり……。そんな何気ない行動も、からだのいろいろな部分の働きからできています。中でも目は特別。まわりの情報を集めるために、起きている間中ずっと働き続けます。

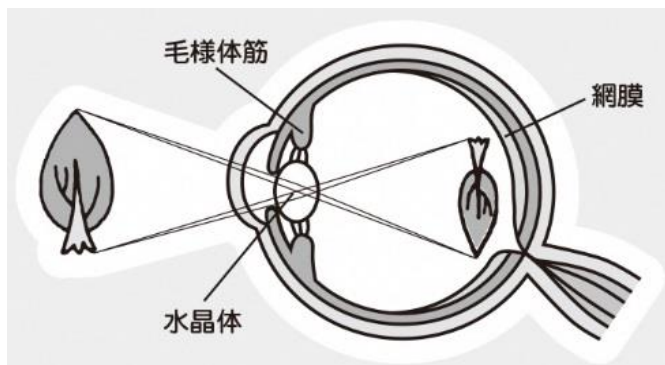
●◎見ているのは、光◎●

「見える」って、不思議ですね。どんな形？何色？立体？距離は？一瞬のうちに、いろいろなことが目に飛びこんできます。いったいどんなしくみになっているのでしょうか？

想像してみてください。真っ暗な部屋にいるところを…何も見えないはずですね。

なぜなら私たちが「見て」いるのは、物が出している光や、物から反射する光だから。

光がないと私たちは「見えない」のです。



●◎網膜にうつる像◎●

●◎立体や距離はなぜわかる？◎●

それは目が2つあるから。左目で見る景色と右目で見る景色のちょっとしたズレから、脳が奥行きを判断しています。

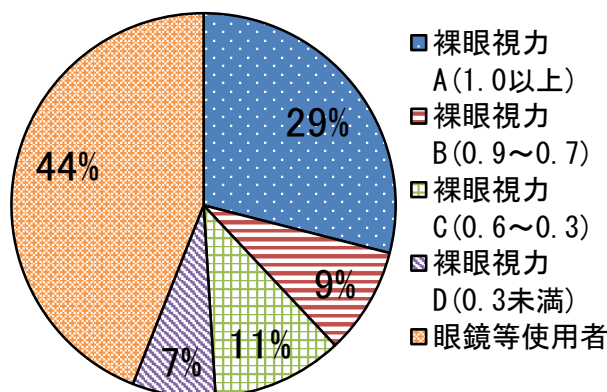
目に入った光は網膜に像をうつします。網膜には、色を感じる細胞と、明暗を感じる細胞が並んでいます。この細胞の情報が届くと、脳は「こんな形」で「こんな色」と感じとります。これが「見る」ということです。

視力 1.0 未満が増えています

埼玉県が県内調査分を取りまとめた2021年の学校保健統計調査で、裸眼視力1.0未満の小学生が35.0%となり、過去最多となったそうです。

学校でも家でもパソコンやスマホを使用する機会が増えましたね。画面と目の距離を30cm以上離したり、1時間くらい近くを見続けたら10分は遠くを見たりするなど、目に優しい生活習慣を送りましょう。「ちょっと見づらいなあ」と思うことがあったら、早めに眼科で相談してくださいね。

本校の視力検査結果(R3. 4)



中高生にも多い片頭痛と緊張型頭痛



頭痛で多いのは、ズキズキとした痛みがある片頭痛と、締め付けるような痛みがある緊張型頭痛です。それぞれの症状の特徴と対処法について確認しましょう。

片頭痛(へんづつう)	緊張型頭痛(きんちょうがたづつう)
<p>片頭痛は頭の片側、または両側にズキズキと脈打つような痛みがあります。頭痛が起こっているときは音や光に敏感になり、音をうるさく感じたり、明るいところに行くと痛みが強くなったり、吐き気を感じ、嘔吐することもあります。</p> <p>頭の中の血管が拡張し、周囲に炎症が広がるのが痛みの原因です。体を動かすと痛みが強くなるため、暗く静かな部屋で安静にしていると楽になります。額やこめかみの痛む部分を冷やすことで痛みが軽減されます。</p> <p>片頭痛の前兆としてギザギザの光やオーロラのような模様が見えることがあります。処方された薬がある場合は、前兆を感じたら薬を飲んで、安静にするようにしましょう。</p>	<p>緊張型頭痛は頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴です。長時間に及ぶデスクワークで首や頭の筋肉が緊張し、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質が蓄積することなどが原因で起こります。</p> <p>痛みが片側だけに起こったり、音や光に過敏になったり、嘔吐したりすることがないのが片頭痛との違いです。</p> <p>痛みの筋肉の緊張から来ているので、軽く運動したり、入浴したりして血行をよくすることで改善します。</p> <p>普段から正しい姿勢を保ち、同じ姿勢を長く続けないこと、定期的に運動をして筋肉の緊張を解消することなどが緊張型頭痛の予防につながります。</p>

片頭痛の予防と

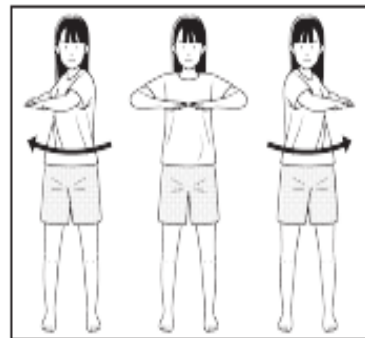
緊張型頭痛の緩和に・・・

片頭痛予防体操

頭痛体操

頭と首を支えている筋肉に疲労がたまり、硬くなっていることが片頭痛の原因の一つです。そのため、この部分の筋肉（インナーマッスル）をストレッチすることで片頭痛を予防します。

正面を向いて足を肩幅に開き、首の骨を軸に頭を動かさずに、両肩を大きくリズムカルに回します。2分間行います。体の軸を意識して、頭を動かさないようにすることがポイントです。



緊張型頭痛予防体操

緊張型頭痛については、予防だけでなく、頭痛の最中に体操を行うことで痛みを緩和する効果も期待できます。首や肩の筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで頭痛を改善します。

足を肩幅に開き、肘を軽く曲げ、肩を中心にして前から後ろに両腕を内側に回します。「上着を脱ぐ」感じで計10回行います。その後、反対に後ろから前へ、計10回両腕を回します。

