

市川市立第四中学校 保健室

秋の日はつるべ落としと言います。どうして秋だけ、日暮れが早く感じるのでしょうか？それは月初めと月末の日没時刻の差が、1年のうちで一番大きいからです。

日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。立ち話や寄り道をせず、まっすぐに帰宅しましょう。おうちで秋の夜長をゆったりと過ごすのもいいものです。

あなたの目、疲れていませんか？

◆ “IT眼症” のチェック

“IT眼症”とは、「スマホ、ゲーム機、PCなどのIT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状」を言います。

IT機器が普及するようになって、「目が疲れる」「目が乾く」などの眼症状に加えて、全身的な症状を訴える人が増えています。多くは、IT機器に使い慣れた子供から20・30代の若い世代の方に見られるそうです。

目の症状・体の症状・精神の症状の中に、当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。当てはまるものが多い場合は、眼科で相談してみましょう。

【目の症状】

- 目が疲れる
- 目が痛む
- 物がかすんだりぼやけて見える
- まぶたがピクピクする
- 目が乾く

【体の症状】

- 首が痛む
- 肩がこる
- 手や指がしびれる
- 背中や腰が痛む
- 女性の生理不順

【精神の症状】

- イライラや不快感
- 憂うつ感
- 根気がなくなる
- 全身の疲労感



まばたき

意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。

疲れ目解消

4つのケア

あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

眼球ストレッチ

目を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



目にいい食べ物をとる
色の濃い野菜やブルーベリーなど

早寝早起き朝ごはんの大切さ

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子供たちの基本的な生活習慣を整え、子供たちの心も体も元気にしていきましょう。

★ 睡眠の効果

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身を疲労回復させる働きのほか、脳や体を成長させる働きがあります。睡眠中に脳が活性化し、昼間経験したことを何度も再生し、確かめ、知識として蓄積します。また、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に分泌されます。眠る時間が遅くなると、脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、22 時頃には就寝を心がけましょう。

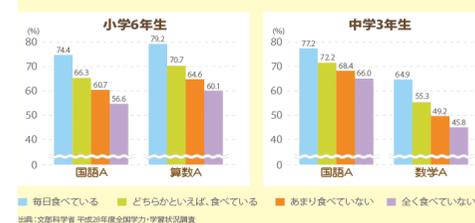
☀ 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力が上がります。セロトニン分泌は、夜寝ているときではなく朝起きると始まります。セロトニン分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことが効果があります。

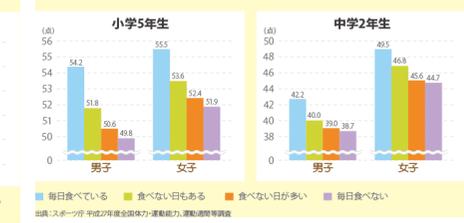
🍱 朝食の効果 🍞

朝起きたときは脳も体もエネルギー不足の状態です。そのため、朝食で脳のエネルギーとなるブドウ糖や様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。もう一つ大切なことはよく噛んで食べることです。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、胃や腸も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

学力調査の平均正答率



体力合計点



「眠ること・朝の光を浴びること・朝食を食べることも勉強のうち」生活習慣を整えて、学力アップしよう！また、運動をすると脳が活性化し、記憶力が上がります。