

# ほけんだより



大庄北中学校保健室 R6.10.7



今年度、早くも折り返しの時期…朝夕は涼しい～と感じる日も多いですが、日中は汗ばむ日もあり、体調を崩す人が増えています。そして例年、合唱コンクールの練習が始まると、集団で発声する場面が多いため、かぜや感染症も増えます。風邪症状を感じたら、他人へうつさないための努力&しっかり睡眠をとって、本番当日、みんなが万全の体調で臨めるようにしましょう。

## 歌う事与健康効果

いよいよ合唱練習が始まりますね。歌声が聞こえてくると、何とも言えない心地よさを感じます。音楽聞くのは好きだけど、歌うのは苦手だという人…。歌う事で健康にも美容にもいいことがあるようです。思い切って声を出して歌ってみると、スッキリするかもしれませんよ。

### ～健康効果～

- 唾液が多く分泌され、感染症の防止、口臭&虫歯予防に
- 歌詞や音程を覚えることが脳の活性化に
- 全身の血行がよくなり、全身の細胞が活性化され、免疫力がアップ
- お腹を使って歌うと、体幹筋が鍛えられ、姿勢もよくなる



### ～美容効果～

口角があがり  
表情筋も鍛えられる

顔がすっきり  
フェイスラインもすっきり

血流が良くなり代謝アップ!  
肌の張りもでてくる

二重あごの防止にも

### ～水分補給を忘れずに～



十分な水分補給は声帯の潤いを保ち、のどを健康に保つために欠かせません。水分が不足すると、声帯が乾燥し、声を出すのが難しくなります。十分な水分を準備しておきましょう。

## 秋の花粉症にも注意を

秋の花粉の原因は、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど、木にならない草の仲間が多く、河川敷や公園、自宅の庭などにも多く生えています。これらは、スギ花粉より花粉の粒子が小さいため、体の奥に入って全身がかゆくなったり、微熱がでたり、気管支に入り込むと喘息のような症状を引き起こすことも。風邪との見分けがつきにくいので、長引くようであれば耳鼻咽喉科や内科の受診も検討してみましょう。

フタクサ、ヨモギ、カナムグラの草ってどんなのかネットで調べてできるだけ近づかないようにしましょう

目のかゆみ、充血

くしゃみ、鼻づまり  
水っぽい鼻汁

目の周り、首、頬、あごの皮膚のかゆみ、炎症

のどのかゆみ  
喘息の症状

秋の特徴の症状

## スマホ老眼になってない?

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですがスマホの長時間使用は注意しましょう。



- スマホを見た後、遠くをみるとぼやける
- 夕方になると、スマホの画面が見にくい
- スマホの小さい文字は少し離すと見やすくなる

### スマホ老眼を作る三代悪習慣

- ①電車スマホ
- ②歩きスマホ
- ③寝転がってのスマホ



\*手元が揺れて目に負担がかかったり、片目だけに負担がかかります



スマホ、PC、テレビと目を酷使している現代。疲れ目やドライアイなどの症状をほとんどの人が訴えていると言います。10月10日は目の愛護 DAY です。体の大切な一部である目についても考える日にしてほしいです。保健室前にも目のトレーニングについて掲示しているので、見てくださいね～

