

ほけんだよい

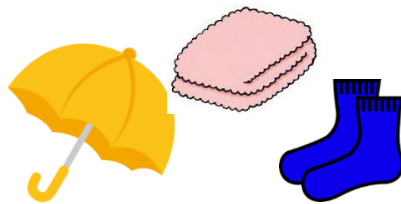


栃木県立益子芳星高等学校

衣替えで制服が冬服になりましたね。

10月は、朝夕の気温差、日々の気温差が大きな時期です。晴れた日は朝夕の気温差が大きく日中25℃を超える日もありますが、雨の日は15℃くらいまでしか上がらない日もあります。天気予報で確認し、下着や上着でコントロールして体調管理をしてください。

台風は秋が本番です。いつもビショビショになって登校している人、ソックスやタオル、ビニール袋を忘れずに！



気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで	
20~25℃	長そでシャツ	
16~20℃	薄手の上着	
12~16℃	薄手のセーター	
8~12℃	薄手のコート	
5~8℃	厚手のコート	
5℃未満	マフラーやダウン	

スクールカウンセラーの来校日が決定しました！

秘密は守られます。どんなことでも大丈夫。心理の専門家に相談してください。

【スクールカウンセラー】

跡見学園女子大学文学部臨床心理学科 大学院人文科学研究科臨床心理学専攻 教授
臨床心理士 認定カウンセラー ガイダンスカウンセラー 伊澤 成男 先生

【来校日】

10月 4日 (木)	9:00~16:30
10月 25日 (木)	9:00~14:30
11月 7日 (水)	
11月 22日 (木)	
12月 13日 (木)	
1月 24日 (木)	9:00~12:00
2月 14日 (木)	

【場 所】相談室2
(2階東連絡通路)



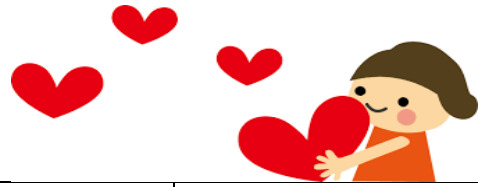
【申込み】教育相談係又は担任へ申し込んでください

教育相談係
相 田 [養護教諭]
加 藤 [国語 2-3担任]
薄 井 [地歴公民 1-3担任]
木 村 [実習助手]

場所もあります
電話相談できる

栃木県立益子芳星高等学校 生徒指導部教育相談係	0285-72-5525
いじめ相談さわやかテレホン [24時間] メール相談もあり	028-665-9999
24時間子供 SOSダイヤル	0120-0-78310
こころのダイヤル [月~金 9:00~17:00]	028-673-8341
栃木いのちの電話 [24時間] メール相談もあり	028-643-7830
チャイルドラインとちぎ [月~木 16:00~21:00 金のみ~23:00]	0120-99-7777

自分の目に思いやりを



スマホと目の筋肉

例えば高鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているときとちよつと楽。でも、腕を縮めてずっとからだを持ち上げた状態だとすごくしんどい。

—— これって目も同じ？



ピントを合わせるために水晶体は薄くなったり厚くなったり

スマホと網膜

例えば夏の海。太陽の光は最高だけど、海にも日陰にも入らず、ずっと浴び続けると、日焼けで皮膚がヒリヒリしちゃいます。

—— これって目も同じ？

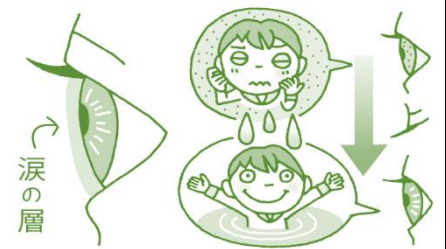


ブルーライトの強い光は網膜まで届きます

スマホと涙

例えばスポーツをしているとき。こまめに水分補給をしたいのに、ずっとできなかったとしたら？ のどがカラカラになっちゃいます。

—— これって目も同じ？



見えないけど目の表面にはいつも涙が

へトへトになっても働き続ける？

水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」です。近くを見ると、毛様体筋は水晶体を厚くするために緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は大きく、手元を見るスマホなどは疲れがとて大きいのです。

毛様体筋の働きは無意識に行われます。休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ります。そして疲れるまで働きます。疲れたら回復するまで調節ができなくなるのです。

鉄棒は自分で休憩できるけど、毛様体筋は無意識に働き続けるのです。

エネルギーが強すぎるブルーライト

太陽光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。ブルーライトはスマホから出る光にもたくさん含まれていますが、スマホから出るブルーライトは問題があるようです。

目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのが紫。次が青です。スマホの画面をずっと見続けていると、エネルギーの強いブルーライトを目は浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があるようです。

まばたきはなぜしてしまう？

「まばたきをしないでください」と言われても無理ですね。

私たちの目は涙で守られています。目をずっと開けたままでいると、空気にさらされて表面がバリバリに乾燥します。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。涙は水分だけでなく栄養も目に与えています。

その大切な涙を目の表面に行きわたらせるためにするのがまばたきです。スマホに夢中になると、その回数がグッと減ってしまい、涙が目には十分行きわたりません。スマホを使っているときは、まばたきも忘れずに。

急性カフェイン中毒とは？

エナジードリンクの飲み過ぎに注意！！



カフェインは、中枢神経を興奮させ、疲労を軽減し、覚醒作用をもたらしますが、量を増やせば効き目も強まるという考えは間違いです。1回の量、1日の量の摂り方によっては、けいれんなどの中毒症状が出るので注意してください。

- ★ 1度に摂る量は 200 mg まで (エナジードリンクなら 1 本 コーヒーなら 2 杯)
- ★ 1日に摂る量は 400 mg まで

カフェイン 1g 以上で起こり得る中毒症状		※成人の中毒量 1～3g 致死量 5～50g	
不安 手足のふるえ 頭痛 興奮 精神錯乱 不眠 発熱 頻脈 血圧低下など		⇒	さらに重症になると 昏睡 心停止
身近な飲料に含まれるカフェイン量 (mg/1 杯)	ドリンク剤に含まれるカフェイン量 (mg/1 本)		
コーヒー 80 ココア 50 紅茶・緑茶 40 麦茶 0		エナジードリンク Red bull 80 Monster 140 指定医薬部外品 チオピタ 50 リボピタン D 50	

