

朝晩が涼しくなって過ごしやすくなりました。しかし、夏の疲れが抜けきらないまま、朝晩の急な涼しさと日中の残暑という寒暖差にさらされることで「だるさ」・「食欲不振」・「気分の落ち込み」などを感じている人はいませんか？1日の中の気温差が7℃以上になると、体はこれに対応するために自律神経を頻繁に切り替える必要があり、負担が大きくなるといわれています。秋は日中の残暑と朝晩の冷え込みが同居しやすく、「寒暖差疲労」が起こりやすい時期です。自律神経は「規則正しい生活リズム」によって整いやすくなります。特別なことをする必要はなく、学校生活を中心とした規則正しい生活を心掛け体調管理をしましょう。



10月10日は目の愛護デー

山科中学校の健康診断の結果、「視力異常（含矯正視力）」で医療機関の受診を勧められた人は全体の40.8%もいました。そのうち医療機関を受診した人は、今のところ、わずか14.7%です。視力異常は、近視、乱視、遠視、調節緊張症等で起こります。原因については、医療機関を受診しないと分かりません。診断の結果で矯正の仕方や治療方針が明らかになります。視力異常はどんどん悪化するケースも珍しくありません。できるだけ早く受診する必要があります。

ちなみに、春の健康診断では、両眼ともAAだったのに2学期には視力異常になったという人が31人いました。中高生の視力異常は年々増加傾向にあります。困っていないからと放っておかず、早めに医療機関を受診するようにしてください。

また、近年、日常生活の中で使用しているスマホやタブレット等の電子機器による弊害も注目されています。急に「黒板が見えにくい」と感じたり、「手元を見る時にぼやけて見える」といった症状がある場合には、早めに医療機関を受診し視力の状態を確認しましょう。さらに、目のかゆみや痛みを感じた時は「アレルギー性結膜炎」や「ドライアイ」が疑われることもあります。一生使う大切な「目」の健康を守る生活を心掛けましょう。



アイレンジャー参上!
大切な目を守るんジャー!

*** 体育大会に向けて ～朝食の重要性～ ***

いよいよ体育大会が近づいてきました。練習にも熱が入ってきたようですね。練習とはいえ、かなり本気モードで頑張っている人がほとんどです。少しオーバーワーク気味になって「しんどい～」と保健室でダウンしてしまう人も…。いろいろ話を聞いていると、寝坊して朝食をきちんと食べていない人や朝食の習慣がない人もいます。

朝食の役割は、エネルギー補給です。朝食で摂取する糖質やタンパク質は、午前中のエネルギーとして活用されます。そのため、朝食を摂らずにエネルギーが蓄えられていない状態で運動すると、すぐに疲労を起こし、体力が持続しません。

また、朝食を摂ることで、体温を上昇させ、体を活動的にし、免疫機能の低下や血液循環の悪化を防ぐことができます。

体育大会当日はもちろんですが、本気モードで練習するためにも毎日の朝食はきちんと摂ることが大切です。

▶ 時間がない時のおすすめ朝食♪

