

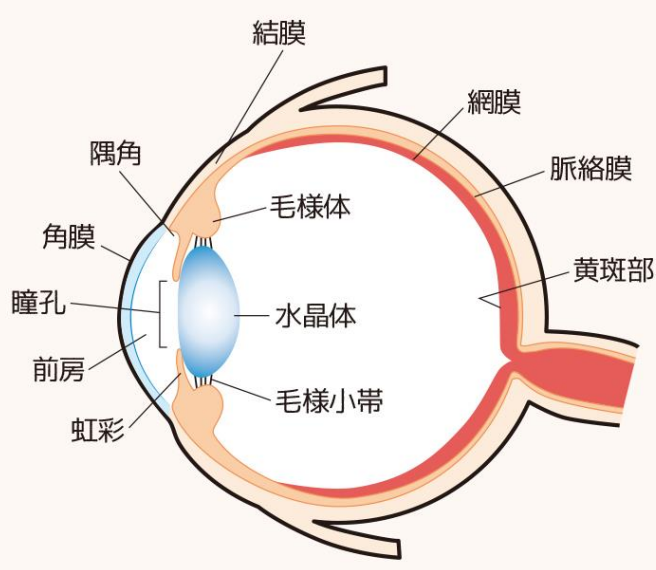
# ほけんだより

令和4年10月14日  
三次市立甲奴中学校  
保健室  
10月

長かった夏が終わり、寒さを感じる季節になりました。秋といえば、「〇〇の秋」とよく言われますね。食欲、スポーツ、読書……。自分なりの「〇〇の秋」を見つけて、変わりゆく季節を楽しんでみてください。

10月の学校保健目標は、『目の健康について考えよう』です。何をやる時でも私たちは目を使っています。目は生活に欠かせないとても大切なもの。目に良い生活を送り、いつまでも健康な目でいたいですね。

## 目の構造はどうなっている？



目のはたらきは、よくカメラに例えられます。ここで代表的なものを紹介！

### ★角膜(かくまく)

眼球のもっとも外側にある透明な膜です。光を眼球内を通し、レンズと同じように光を屈折させるはたらきがあります。

### ★水晶体(すいしょうたい)

カメラのレンズにあたる部分で、遠くのものや近くのものを見るためのピント合わせをしています。

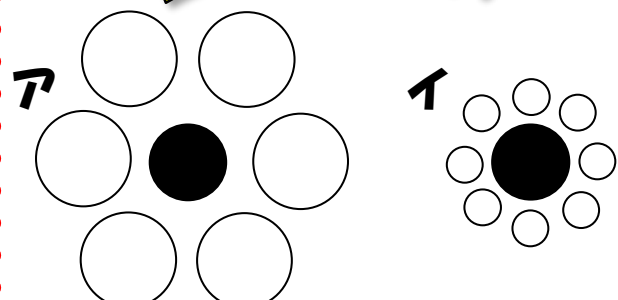
### ★虹彩と瞳孔(こうさい・どうこう)

黒目と呼ばれる部分の周辺が虹彩です。中央の穴があいている部分を瞳孔といいます。虹彩はカメラの絞りと同じように瞳孔を通して目の中に入る光の量を調節しています。

### ★毛様体(もうようたい)

ピント合わせを行う水晶体の厚みを調節する筋肉です。

## アタタの知らない目の錯覚の世界!



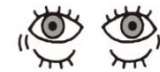
問題 「ア」と「イ」の黒丸の大きさはどちらが大き見える？

答えは保健室廊下の掲示板をみてね～♪

## 大切な目を守るためにできること



スマホやゲームを長時間続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



じゅうぶんな睡眠をとる

## 実は…

## 歌って健康的なんです！

文化祭が近づいてきましたね。合掌練習の素敵な歌声が学校中から聞こえてきます。

『歌を歌うこと』には良いことがたくさんある ということを

皆さんは知っていますか？

### 脳の働きがよくなる

歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

### 美容・若返り効果もあり!?

歌詞の内容に気持ちを込めて歌うことで、普段の日常生活の中では感じないような熱い思いや悲しい思いを疑似体験し、感情の整理をすることにもつながります。また、恋の歌を歌うことによって、若返りのホルモンや性腺刺激ホルモンが分泌されることが分かっています。つまり、精神面や美容にも良い相乗効果を生むのです。

### 体の運動になる

お腹の底から声を出すことで、全身を使う有酸素運動になります。1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。

### ストレス解消で免疫力UP!

歌うことでストレスを発散すると、幸せホルモンが分泌され、免疫力もアップするそうですよ。

### 消化の働きが良くなる

お腹から声を出す複式呼吸をすると、横隔膜がよく動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。また体中の血行がよくなるので、冷え性を軽減することもできます。

### \*小林の小話コーナー\*

「〇〇の秋」という言葉を冒頭で書きましたが、小林にとっては「食欲の秋」です。今はまっているのは、TKG! そう、卵かけご飯です! シンプルに鰹節と醤油、少しのめんつゆで食べるのが大好きです。オススメのトッピングがあれば、また教えてくださいね♪ みんなの「〇〇の秋」は何かな～^^?