

# ほけんだより 10月

令和5年10月2日  
東広島市立磯松中学校

## 実り多き秋となりますように

朝と夜は気温が下がり、昼間は秋風が心地よい季節となりました。

穏やかな気候の季節には、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのもぴったりな季節です。みなさんにとって実り多き秋となりますように。



## 成長ホルモンは深夜0時～4時に分泌

先月からみなさんの身長・体重を測定しています。みんな身長にも体重にも一喜一憂しています。身長を伸ばし、心の健康を回復させるためには、体の中で『成長ホルモン』が分泌されることが重要です。

成長ホルモンは、『深夜0時～4時』に多く分泌されます。反対に、この時間帯に深い眠りに入っていないとホルモンが正常に分泌されません。

心と体のためにも質の良い睡眠をとるよう心がけましょう。

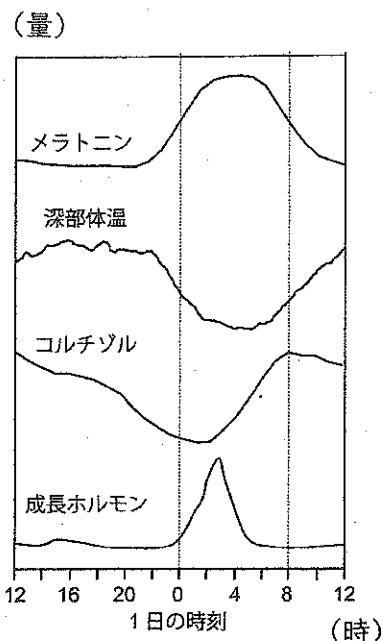
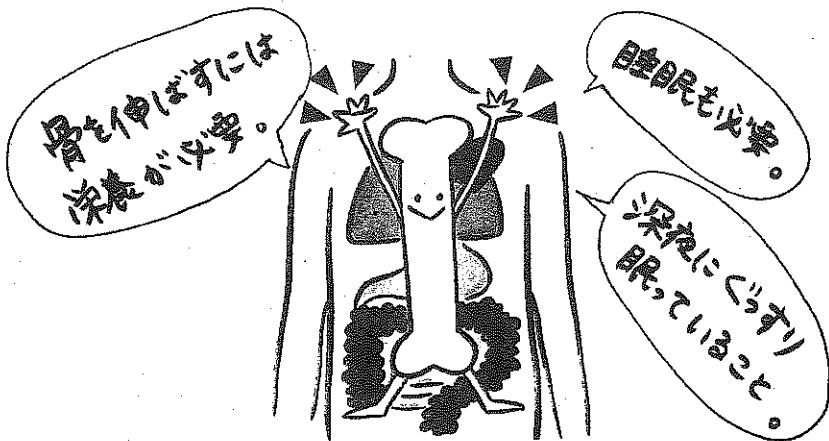


図 生理機能にみられる24時間リズム



# 10代でも老眼になる!?

近年、全国の中学生の約6割の人が視力B以下であることが、分かりました。さらに、「スマホ老眼」になる人も増えています。「スマホ老眼」とは、字を読むときに細かい字が読みづらく、ピントを合わせるのに時間がかかる症状です。

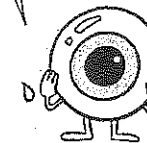
## スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

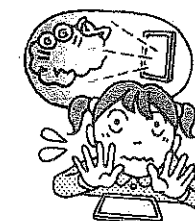
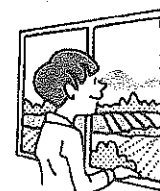


1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。



大切な目を守るために、次の4つのケアをしてみましょう。

- 1日2時間屋外にいる。
- 遠くを見る。
- ブルーライトを控える。
- 目を温める。



緊張して心臓がバクバク、足がガクガク、頭の中が真っ白になるときの対処

### 本番前日

- 夜、寝る前に成功したときのことを思い浮かべ、イメージトレーニングをする。

### 本番直前

- ① 両手にグッと力を入れる
- ② 鼻から一気に息を吸う
- ③ 吐くときにスーッと力を抜く

