ほけんだより10月

Ｈ３０．１０．９　　佐世保市立早岐中学校

１０月になり季節が移り変わりっていくのを感じます。もう「秋」ですね。
何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・好きなことをより深める
のも、いままであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。
きちんと食べ、楽しく運動して十分に睡眠をとって体にも心にも栄養をたくさんあげてください。

テレビの見過ぎは、目にも負担がいっぱい、脳にも負担がいっぱいです。特に寝る１時間前は、自然に眠りに入らせるためにテレビは極力避けた方がよいそうです。秋の夜長、ゆっくり家族でおしゃべりというのもどうでしょうか。

メガネの雑学クイズ

Q．日本にメガネを伝えたのは？

①マルコ・ポーロ
②フランシスコ・ザビエル
③ペリー

→答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

Q．元祖メガネ男子の一人は？

①徳川家康
②織田信長
③豊臣秀吉

→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

Q．ところで、10月１日は何の日？

①コンタクトレンズの日
②近視の日
③メガネの日

→10月１日＝1001＝一〇〇一。…何かの形に見えませんか？　そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人もたまにはメガネにして、目をいたわる日にしてみては？

視力低下は、猫背が原因？？？

ゲームにスマホなど、現代っ子を取り巻く環境の変化に伴い、視力低下の原因も様々ですが、一番の原因は、“猫背”だと言われています。つまり視力低下の原因に悪い姿勢が大いに関係しています。お子さんだけでなく大人になっても大きな問題となってきます。裏面に猫背の問題点と改善方法についてのせていますので、読んでみて下さい。

☆猫背になると・・・（猫背とは、背中や腰が曲がり、頭が前にでるような姿勢のことです）

①　見るものと目との距離が近くなる。

目は近くのものを見ようとすると水晶体の厚みが変動して、近くにピントを合わせようと毛様体筋が動きます。この状態が長時間続くと、毛様体筋が緊張して、ギュツと締まった状態になり疲労してきます。この目の疲れがとれないまま、近くのものを見続け毛様体筋を使い続けると、疲労が溜まって視力低下につながります。

猫背になると、姿勢が良い人に比べ、１０～２０㎝ぐらい目とものの距離が近くなります

②　血行が悪くなる。

猫背になると、脳への血流が悪くなって、酸素や栄養素を補給できないので、目の疲労回復や目の機能の維持がしづらくなってしまいます。背筋をのばして良い姿勢をとることで、全身の血行が良くなるので、目の血行促進にもつながります。また、猫背だと首から上がうっ血してしまい、その影響で眼圧が高くなり、毛様体筋が緊張して、やはり近視になってしまうことがあります。

☆猫背のなおし方

①日常生活の中で、背筋がピンとなるような姿勢を意識すること！

＊立っている時も正しい姿勢を保つよう意識する。

まずあごをひく。次に肩の力を抜きましょう。ここで、左右の肩の高さを揃えてください。そして、お腹を引っ込めます。基本的に前かがみや、そらしすぎないようにまっすぐに立って歩けばいいのですが、意識しないと崩れていきます。だから姿勢に気づく→姿勢を正す→猫背に戻る→姿勢に気づくの繰り返しが大切です。

② 日々の生活の中で、運動をとり入れてみること！！

＊キャットレッチ体操

１　座った状態で、両手を背中で組み、手のひらは上に向ける。
２　息を吸いながら、肩を後ろに引く。
３　肩はそのままで、口から息を吐きながら、後ろを見るように頭を上に向ける
４　３秒停止後、頭を戻す。

1

2

3

4

★キャットレッチの効果★

・後ろに反りにくくなった首の付け根から背中にかけての背骨の関節を柔軟に保ちます。
・背中を丸めるのが“楽”に感じてしまう筋肉の習慣（クセ）をとります。その結果、背筋を伸ばしやすくなります。（猫背の改善）。さらに首・肩への負担が軽減するので、首・肩・背中のコリ、腕や手の神経障害などの改善につながります。