



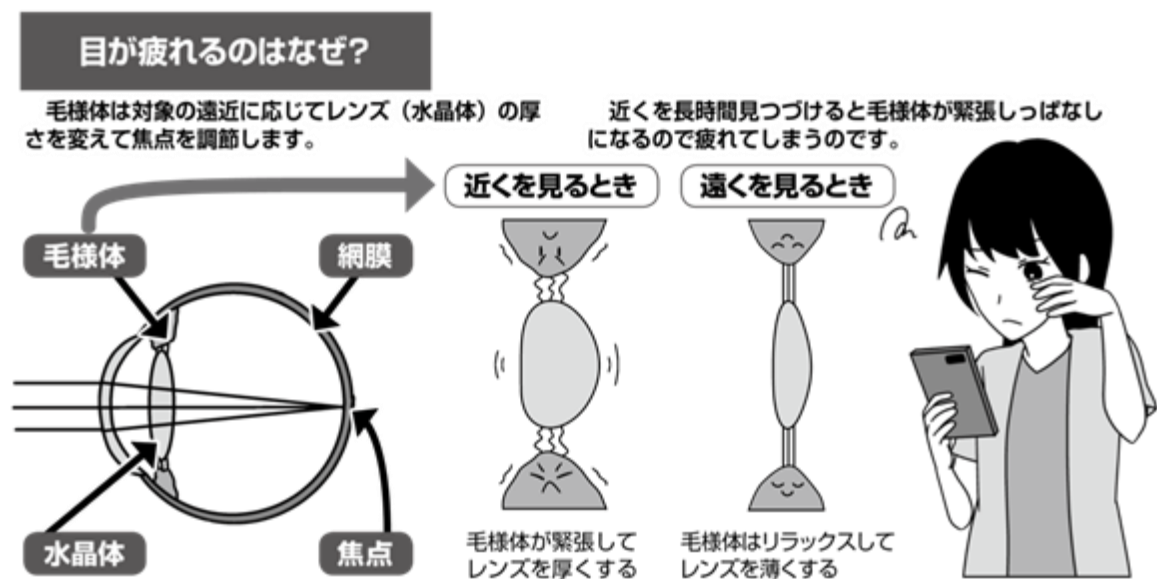
大阪府立大手前高等学校 保健室

今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、ようやく爽やかで過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、そして勉学の秋。みなさんはどんな秋を楽しみますか？自分にとって興味のあること、好きなことに打ち込むもよし、後期も始まったことですし、心機一転、今までやったことのないことにチャレンジしてみるのもいいかもしれません。ぜひ、短い秋の日を存分に堪能してください。

## 「スマホ老眼」に気をつけて！

最近、若い世代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えています。これは、スマートフォンをはじめ、携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマートフォンやタブレットなどの操作では、近距離で画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうしたIT機器に接している分、目に負担がかかりすぎていると考えられます。長時間の使用を控えると共に、「目が乾く」「目がかすむ」「肩こりや頭痛がする」「視力が落ちた気がする」という症状が続く人は眼科を受診するようにしてください。



## リラックスする香り

～こころとからだに効くアロマ～

目の上に乗せて休むと、目の疲れが取れてリラックスできるということで人気のアイピロー。簡単に使える使い捨てタイプも市販されていますが、秋の夜長にちくちくと香りを楽しみながら、自分好みのアイピローを作ってみてはいかがでしょうか？



### ～ アイピローの作り方 ～

〈材 料〉

内袋用の布（薄手の木綿など） 22×22cm

外袋用の布（ガーゼやタオル、絹など肌触りのよいもの） 25×25cm

小豆またはフラックスシード 100～150g

- ①
- ラベンダー 大さじ 3
  - サンダルウッドまたはペパーミント 大さじ 1/2～1
  - 乳香（乳鉢で砕いたもの） 小さじ 1
  - クローブ（粗く砕いたもの） 小さじ 1
  - 精油 5～10 滴 （好みのものを1～3種類）

〈作り方〉

- ① 木綿の布を中表に二つ折りにして長辺の中央部分 2cm を残して（返し口）、1cm の縫い代で周囲を縫い、表に返しておく。
- ② クローブに精油を染みこませて、①と混ぜ合わせる。
- ③ 内袋に小豆またはフラックスシードを少し入れ、次に香りをつけた②を少し入れる。これを繰り返して、ちょうどよい量になるように調整する。
- ④ 内袋の返し口を縫う。
- ⑤ 外袋は内袋より 0.5～1cm 大き目のサイズに縫い、内袋を入れる。（縫わずに内袋を芯にしてキャンディーのように包んでもかっこいいですよ。）

☺ **温めて使いたい人は小豆&サンダルウッドの組み合わせにしてみましょう**

☺ **冷たくして使いたい人はフラックスシード（亜麻の種）&ペパーミントの組み合わせにしてみましょう**

〈注意！〉

電子レンジで温めて使用するときは温めすぎに気をつけてください。また、布や糸は木綿などレンジで使用できるものにしましょう。

# 今年もやります！秋の身体測定

昨年度から始まった「秋の身体測定」、今年も10月17日～11月1日に実施します。測定についての詳細は各クラスの厚生委員から説明されます。昼休みの測定になりますので、忘れないように会議室に来てくださいね。

高校生はまだまだ成長途中です。この機会にバランスよく成長しているか、確認してみましょう。特に春の健康診断で、体格について指摘のあった人や3年生で運動系クラブを引退した人、1年生で新たに運動を始めた人などは特に体重の増減の確認をしてください。身長は伸びているのに体重の増えがいまひとつであったり、体重だけが極端に増えている、または減っている人は要注意です。普段の食生活に問題がないか、改めて振り返ってみてくださいね。

# 痩せすぎ？ 太りすぎ？ 理想の体重は？

身体測定が始まると、「体重増えた～！」「身長伸びた～！」と自分の身体の成長具合に興味津々の様子。でも、中には極端に体重を気にしすぎている人も見受けられます。体格を客観的に測る指数として「BMI」があります。BMIは1994年にWHOが定めた肥満判定の国際基準で、有疾患率が最も低い点を「理想体重」と設定していることが特徴です。（この値が22になります。）BMIが18.5を下回ると低体重、25を上回ると過体重になります。大手前高校ではどちらかといえば、体重の少ない低体重の人が多い傾向にあります。

秋の身体測定で身長と体重を計測したら、是非BMIを計算し、自分の体格を確認してみてくださいね。

BMI 計算式  $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

(注：身長はメートルです)

## ほけんだより (10月)

### 体の不調は心の不調かも…

おなかを打ったわけでもない、食べすぎたわけでもない、おなかのかせでもなさそう、冷えたわけでもない…。なのに、ここ最近ずーっとおなかの痛み。

「心臓に決まってるじゃん」

「心臓は心臓の心だし、ハートマークは心臓マークだし。じつは、心は脳の働きです。脳は体のコンピュータ。周りの状況を察知し、体をコントロールしています。」

「心臓に決まってるじゃん」

「心臓は心臓の心だし、ハートマークは心臓マークだし。じつは、心は脳の働きです。脳は体のコンピュータ。周りの状況を察知し、体をコントロールしています。」

「心臓に決まってるじゃん」

「心臓は心臓の心だし、ハートマークは心臓マークだし。じつは、心は脳の働きです。脳は体のコンピュータ。周りの状況を察知し、体をコントロールしています。」

後期に入り3年生は受験が目前に迫っている気持ちになって焦ったり、2年生は新しいクラスになったり、1年生は当初の緊張は解けたものの前期の成績が返ってきたり、この時期はストレスが高くなりがちです。

自分は大丈夫と過信しすぎず、適度にリフレッシュ＆リラックスする習慣をつけましょう。人によって方法は様々ですが、軽い運動は身体をほぐし、リフレッシュ効果が高いのでおすすめです。少し息が弾み、隣の人とお喋りできる位の負荷の運動が良いといわれています。寒くなる前に運動の習慣をつけてみるのもいいですよ！

心と体について学習しましょう。心はどこにありますか？

「心臓に決まってるじゃん」

「心臓は心臓の心だし、ハートマークは心臓マークだし。じつは、心は脳の働きです。脳は体のコンピュータ。周りの状況を察知し、体をコントロールしています。」

「心臓に決まってるじゃん」

「心臓は心臓の心だし、ハートマークは心臓マークだし。じつは、心は脳の働きです。脳は体のコンピュータ。周りの状況を察知し、体をコントロールしています。」

「心臓に決まってるじゃん」

「心臓は心臓の心だし、ハートマークは心臓マークだし。じつは、心は脳の働きです。脳は体のコンピュータ。周りの状況を察知し、体をコントロールしています。」

### 油断しないで

朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくつと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

### 体調を整えるために

上手な衣服の調節

十分な睡眠

バランスの良い三度の食事

こんな経験ないかな。

緊張して、手や足が震えた

友だちとけんかして、食欲がない

うれいいことがあっても、思わずハンザイした

そして、不安や悩みがとてども大きかったりすると、頭痛や腹痛、発熱、下痢や不眠などがおこり、病気になることもあるんです。

これを「心身症」といいます。

心身症の例

- 胃…十二指腸かいよう
- ぜんそく、アトピー
- 過敏性腸症候群
- 片頭痛
- 円形脱毛症
- 肩こり、腰痛
- 顎関節症
- 自律神経失調症

体も心もリラックスが大仕事。自分の好きなことをして気分転換し、「楽しい」「うれしい」と感じることを増やすように心がけてね。