

あっ

という間?! 気温の変化に 注意

日中は暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日も多くなってきましたね。この時期は、気温の変化に注意が必要です。天気予報で気温をチェックして、衣服で体温調節をしましょう。気温差による風邪や体調不良を予防して元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

さて、『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。実際に、夏と比べると夜が長くなり、日照時間（太陽が照っている時間）が短くなってきました。その影響で、気分が落ち込んだり、意欲がなくなってしまうことがあります。自分の「心の声」もよく聴いて、疲れやストレスを解消していくことが大切です。

目に優しい生活をしよう

10月10日は「目の愛護デー」でした。自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見る時、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。大切な目に疲れがたまらないよう、毎日頑張っている目をいたわりましょう。

日常生活にプラス

アイケア

① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。

② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎

③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

疲れ目 チェック

☐ 目がかすむ
 ☐ 目がしょぼしょぼする
 ☐ 目が乾く
 ☐ 目が赤い
 ☐ 目の奥が痛い
 ☐ 目に異物が入っている感じがする
 ☐ まぶたが重い
 ☐ 頭痛がする
 ☐ 吐き気がする
 ☐ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

いよいよ体育祭！

体育祭に向けて、毎日練習を頑張っていると思います。本番まであと少し、十分に力を発揮できるように、けがには気をつけましょう！

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ご飯を食べないと、頭も体も思うように動きません。

朝ごはんをしっかり食べておく

十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する

悪いときは無理をせず休む

具合がウォーミングアップとクールダウンを行う

実施前後に

当日、けがをしたり具合が悪くなったたりしたら、救護テントに来て下さい。競技も大事ですが、無理はしないこと！

メリットがたくさんあります。いきなり運動を始めたたり終えたりせず、しっかりと準備を。

準備運動のメリット

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

クールダウン

にも、次のようなメリットが！

- ・筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻す
- ・運動中にたまった疲労を軽減させる

運動後の不調を予防するためにも、軽いジョギングやウォーキング、ストレッチなどで呼吸を整えるようにしましょう。

その香りで、困っている人がいるかもしれません

柔軟剤や消臭剤など、最近は香りがついている製品が普及しています。空気が乾燥するこれからの季節は、保湿クリームなどを使う人も増えるでしょう。普段何気なく使っている物のほんのわずかな香りでも、頭痛やめまい、吐き気など体調不良を起こしたり、不快に感じたりする人もいます。

香りの感じ方には個人差があることを理解し、使用する量や場面を考えるなど、周りの人に配慮するよう心がけましょう。