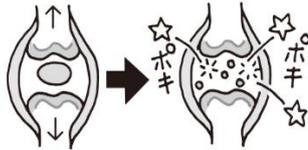


9月中旬頃から体調を崩す人が増えてきました。睡眠時間が短いこと、夏休みで乱れた生活リズムが戻らないことが原因の人が多く感じます。高校生もまだまだ成長過程。一日8時間は睡眠をとるようにしましょう。そして休みの日も含めて、毎日同じ生活リズムで規則正しく過ごしましょう。

骨を鳴らすってなに？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？
実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。
指を鳴らすのは大きなケガにはつながりにくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通って



いる首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもあります。つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなったらこの話を思い出してください。



秋になってから、こんな症状ありませんか？

- くしゃみ
 - 鼻水
 - 頭痛
 - 皮膚のかゆみ
 - 食欲がない
- …もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化で上手く働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。



Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。



刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。



感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。



涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす