



保健だより

令和4年10月1日
高山村立高山中学校
保健室

「カタルシス効果」知っていますか？

不安や不満、イライラや悲しみなどのネガティブな感情を表現することで苦痛が緩和されて、安心感を得られることを「カタルシス効果」(心の浄化)と言います。

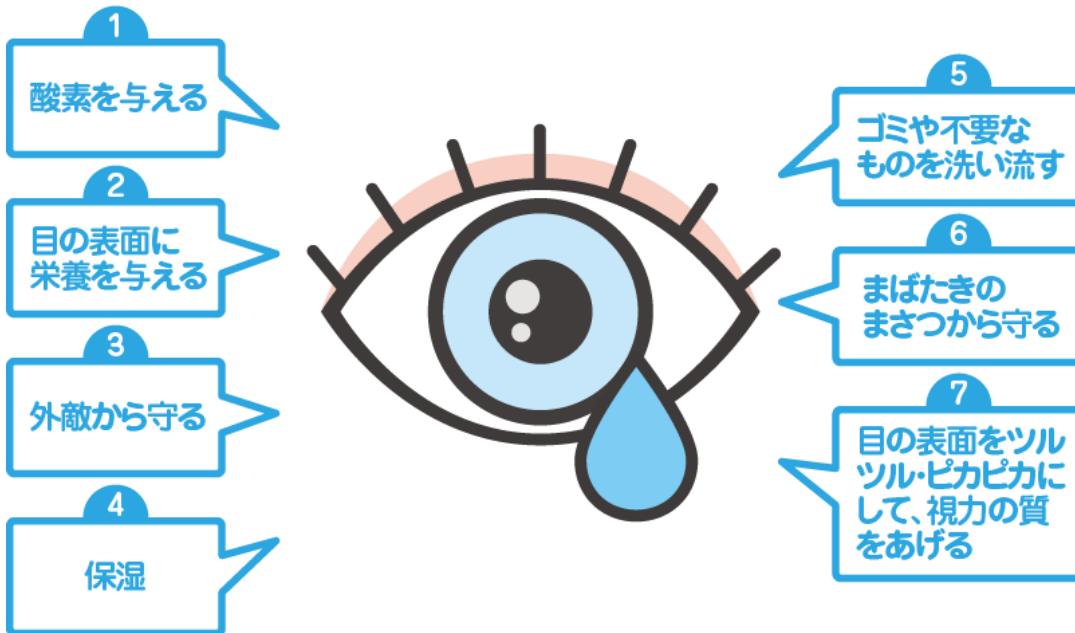
例えば、心配事や不安なことがあるときに人に話を聞いてもらうとスッキリした気持ちになったことはありませんか。他にも、思いっきり泣くことでも「カタルシス効果」を得ることができます。感情が動いて流れる涙にはストレス物質が含まれており、涙を流すとその物質を排出することができます。涙と一緒に心のモヤモヤも体の外に出てくれるというわけです。

カタルシス効果はストレス解消につながります。心の健康に欠かせない要素ですね。泣ける映画などを観て涙を流しストレスを解消することを「涙活(るいかつ)」と呼ぶそうです。芸術の秋。読書や映画鑑賞でもそんな効果を期待できます。



10月10日は目の愛護デー - 涙の効能とまばたきの役割 -

心の健康に大切な涙。他にはどんな役割があるのでしょうか。



これらの涙の働きを支えているのが、まぶたによる「まばたき」です。目は、まばたきをすることで、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて涙が出る仕組みになっています。目のうるおいを保つために、1分間に20~40回瞬きは行われており、それにより、目を守っているのです。

目は「脳の出張所」と言われる大切な感覚器。脳に送られる情報の80%は目から入ると言われています。目が疲れると言うことは、その情報を受け取っている脳も疲れているということです。気持ちが重いな、疲れたなと言う原因のもとに目の渇きや疲れがあることも多いようです。目の疲れは心身の疲労感にもつながっています。心と体の健康のために、目を大切にしましょう。

今月中に秋の視力検査を行います

対象：全校生徒 場所：保健室 (日時は決まり次第お伝えします。)

▶ 目の健康のためにできること



小さな画面を見つづけない



目を近づけすぎない



勉強や読書をするときは明るい環境で



前髪が目にかからないように



目をこすらない



スマホやゲーム等は時間を決めて使う



栄養バランスのとれた食事をとる



体を動かす



いつも姿勢よくする

栄養指導を振り返ろう

夏の全校登校日に対象者に行われた栄養指導を覚えていますか？栄養士さんからの指導内容は個別に返却しました。内容を見返して今後の生活に活かして行きましょう。

高山中は全体的に

- 野菜の摂取量が不足している
- 主菜は肉中心で、魚や大豆製品の主菜が少ない
- 間食は量と何を選ぶかを考えてほしい
飲み物はジュースよりもお茶を飲む生徒が多い
- 全体的に体を動かすことが少ない

このような生徒が多いようです。一人ひとりが気をつけて生活していきましょう。

☆ 9月26日のクリーンアップ検査の結果

	ハンカチ	ティッシュ	つめ	歯ブラシ
1位	3年生90%	1年生75%	2年生100%	2年生100%
2位	2年生79%	3年生71%	1年生92%	3年生90%
3位	1年生79%	2年生66%	3年生81%	1年生83%

予告していないクリーンアップ検査でしたが、どの学年も先月より良い結果でした。継続していきましょう！

