# 郡高だより

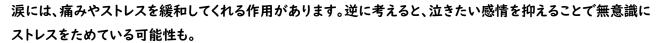
2021年10月 奈良県立郡山高等学校

「新学期がスタートする。」、「やっと学校の友だちに会える。」と、楽しみにしていた 人もいたと思いますが、夏休み期間が延長になり、授業や部活動が思い通りにできない 時間がありました。やっと全員登校になって、部活動もできるようになりましたね。

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養 たっぷりな旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、運動や新しいこと をはじめるのにもぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

涙を流すことは、最高のストレス解消法

悲しいときや悔しいときに涙を流してすっきりした、という経験はありませんか? 喜びや悲しみなど、揺れ動く感情によって涙を流す動物は、人間だけです。



時には映画や小説などで思いきり泣いてみるのはいかがですか。流した涙は、きっとあたらしい春を届けてくれることでしょう会

### ★ 涙の効果って?

#### ★ 心のデトックス

心身の健康に悪影響を及ぼすコルチゾール(別名:ストレスホルモン)を低下させる 作用があります。ストレスホルモンを体外に排出するデトックス効果があるといえます。

### ★ 自分を解放できる

泣くことで、自分の本当の気持ちに気づき、自分に対する理解を深めることや少しずつ自分を解放できるようになる人もいます。自分の気持ちを抑え込みがちな人は、感情を表に出してみる機会を作ってみることや、我慢できないときには泣いて自分を解放させてあげることも大切です。

#### ★ リラックスした状態になる

リラックス状態とは、副交感神経が優位な状態にあることを指します。活性化すると血管を広げ脳の血流がよくなるため、身体がリラックス状態になります。なんと、睡眠と同等のリラックス効果があるのです。

#### ★ 安 服 の効 果

思いきり泣いた後に、疲労感を感じていつもより寝つきが良いと感じられたり、熟睡感をより感じたりした経験はありませんか? その疲労感はスッキリしていて心地良い疲労感と感じられる場合が多いです。 また、頭の回転をよくして直感力を上げるなど、脳を活発に働かせるカギとなる脳内物質であるセロトニンも増えるということがわかっています。

#### ★痛 みの鰻 和

涙のなかには、苦痛を和らげるエンドルフィンというホルモンも含まれています。鎮痛作用は、モルヒネよりも大きいといわれており、痛いときに涙を流すということは、理にかなっているのです。







このような目の不快な症状は 「疲れ目」かもしれません。 放っておくと、肩や首のコリや イライラなど体全体に不調が 広がってしまうことも…。

☑ 重たい

ありませんか?

▽ かすむ

ひょぼしょぼする

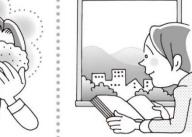
### ぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めるとリ ラックスできます。また、涙の 表面には蒸発を防ぐための油の 層があります。目元の血行が良 くなると油が出やすくなり、目 が潤う効果もあります。



## ゆるゆる。

近くを見るとき、目の筋肉はピ ンと張った緊張状態です。とき どき遠くを眺めて、筋肉をゆる めてあげましょう。読書や勉強 の合間には、窓の外の景色を見 て休けいするといいですよ。



### 疲れ $\epsilon$ やわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち

スマホなどの画面に夢中になる と、まばたきの回数がぐんと減 ります。まばたきをしないと涙 が十分に行き渡らず、ドライア イになることも。意識してまば たきを増やしましょう。



### 『すやすや

目はみなさんが起きてからずっ と働きっぱなし。しっかり睡眠 をとって、目を休める時間をつ くってあげてくださいね。よく 寝ても疲れがとれないときは、 眼科へ相談しましょう。





### **00には** 何が入るかな?

強い〇〇に 必要なのは…

節

カルシウム ビタミンD 太陽の光

### 答えは「ほね」です

みなさんの体は、 約200個のほねに支えられています。 丈夫なほねを (G つくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳 やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという

 $\Rightarrow$ 

栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食 べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中 でもつくることができます。天気のいい日に外で体を った。 動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

