

# 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の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と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。

涙には、痛みやストレスを緩和してくれる作用があります。逆に考えると、泣きたい感情を抑えることで無意識にストレスをためている可能性も。

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しょうか。流した涙は、きっとあたたかい春を届けてくれることでしょう。

## ● 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のは、感情を表に出してみる機会を作ってみることも、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が大切です。

### ★ 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。

### ★ 寝るの効果

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。

### ★ 痛みの緩和

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。



# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



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
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

## 『ぬくぬく』

目元を蒸した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、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる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。



## 〇〇と関節の日

〇〇には何が入るかな？

**ヒント** 強い〇〇に必要なものは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

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動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

