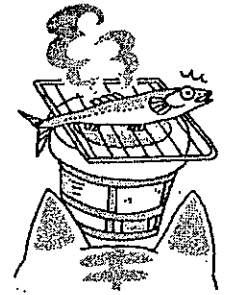


しまけんだより

若松商業高校 9月号

2018. 9. 28

どこからか漂ってくる キンモクセイの香りが 秋の深まりを
感じる季節になりました。



日もだんだんと短くなり、秋の夜長という言葉がぴったりな
時ですね。中間テストも残り半分。秋の夜長に
思いっきり勉強というのもいいですね。

寒暖差が激しい時期ですので、衣服の調整をして健康にすごしましょう。



季節性うつ

秋になるとなんとなく物悲しい気持ちになり、切ない音楽が心に
染みたり...

これは秋になると日照時間が減少することによって、睡眠覚醒のリズムや、
ホルモン分泌のリズムが影響を受け、脳の働きが悪くなるためと考えられ
ています。

予防法

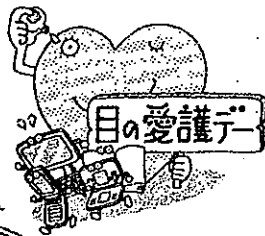
- 光を浴びる
朝起きたら、まず太陽の光を浴びよう！
- 生活リズムを整える
なるべく同じ時間に起きよう！
- 運動する
外でウォーキングするなど体を動かそう！
- 食べ物を工夫する
セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む食材（肉・魚・大豆
などのタンパク質）や、トリプトファンの吸収を助ける食材（炭水化物、
バナナ、さつまいも、レバーなど）を摂取しよう！



- 就寝前 2-3時間はパソコンやスマートフォンの画面を
見ないようにする。

（人工の光は脳を刺激してメラトニン分泌を抑制し、
寝つきが悪くなり睡眠障害の引き金にもなります。）

10月10日は.



目にやさしい生活をしていますか？



パソコンやスマホは
時間を決めて
長時間使用しない。



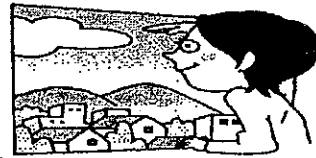
前髪が目にかかっていない。



好き嫌いをなく、バランスの
よい食事をとっている。



睡眠時間をしっかり
とっている。



時々遠くを眺めるように
している。

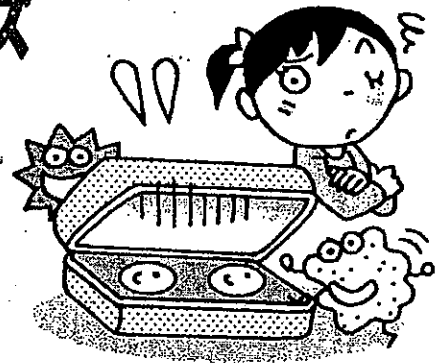
*目は毎日ハードに働いています。時々いたわってあげましょう。

正しく使ってる？コンタクトレンズ

コンタクトレンズで起る目の異常は、その多くが、
不十分なレンズの手入れや誤った使い方が原因です。

▶ こんな人は危険!! ◀

- 眼科医の診察・検査を受けずにレンズを購入している。(ネットでの購入は論外)
- レンズの使い捨ての期限をこえて使っている。
- 手入れの仕方がよくわからない
- 友だちとコンタクトレンズの貸し借りをすることがある。



使用方法や手入れ方法をまちがえると、微生物に感染して、角膜のにごりや充血、痛みなどの症状がでて、最悪の場合、失明する恐れもあります。

トラブル多発! カラーコンタクトレンズ

カラーコンタクトレンズで角膜の病気が多く報告されています。酸素を透しにくいことと、色素が流れる粗悪品が出回っているようです。

オシャレのつもりでカラコンをつけているのかもしれませんが、カラコンをしている人の眼は充血しやすく、決して美しくありません。そのまのあなたの瞳は美しい! カラコンなんて必要なし!! ですよ。