



ほけんだより 10月

笛南中保健だより No.18
2022年10月6日

涼しくなり、秋らしくなってきましたね。
秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋！
いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋を過ごしますか？
今月の保健だよりでは、「食欲の秋」についてお伝えします。

秋に食欲が増す理由は？

「食欲の秋」がやってきました。日本人は、実際に秋になると食欲が増してくる人が多く見られる
ようですが、なぜ秋に食欲が増すのでしょうか？

セロトニンの減少

日光に当たると脳内で分泌されるセロトニンは、食欲を抑える効果があります。秋は、日照時間が短いので、セロトニンの分泌が少なくなり、食欲増加に繋がっていると考えられています。

実りの秋

秋は、「実りの秋」とも言われるように、たくさんの食材が旬を迎えます。美味しいものが出回る時期は、自然と食欲が増すとされています。

夏バテ解消

暑い夏が終わり、気温が一変して涼しくなると、夏バテによって失われていた食欲が戻り、食欲が増したように感じられるのだと考えられています。

冬への備え

これからやってくる厳しい冬の寒さを乗り越えるために、秋のうちからしっかりと食事を摂り、栄養やエネルギーを体に蓄える必要があるため、秋は食欲が増すとも考えられています。

基礎代謝UP

気温が低くなると、体温を維持しようと私たちの体は、たくさんのエネルギーを消費します。そのため、失ったエネルギーを補うために食欲が増すと考えられています。

10月10日は、目の愛護デー

あなたの目、愛(EYE)してあげて！

「疲れ目」に、さようなら～！



こんな目の不調はありませんか？

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

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、肩や首のこりや、イライラなど身体全体に不調が広がってしまうこともあります。

ぬくぬく

目を蒸しタオルで温めると、リラックスできます。また、目の表面には涙の蒸発を防ぐための油の層があります。目の血行がよ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、筋肉を緩めてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て、休憩するといいですよ。



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あります。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です。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、疲れがとれない時は、眼科へ相談しましょう。



「食欲の秋」の由来とは？

食欲の秋の由来には諸説ありますが、日本の秋は、山や海の幸が豊富です。果物や穀物など、さまざまな食材が旬を迎え、食欲をかき立てる食材が充実し、旬の美味しいものを食べる機会が増えるから「食欲の秋」と呼ばれるようになったという説が一番有効です。

図書室 & 保健室 のコラボ企画

図書室に「目の健康」コーナーを展示していただきます。図書室の決まりを守りながら、ぜひみてください。目が疲れたら、保健室前に掲示してある目の体操もしてみよう！

