



朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…と何をするにも快適で良い季節です。今の時期は、日によって気温の差が大きくなり、体調を崩しやすいです。普段から早めの就寝を心がけ、しっかり栄養をとって体調を整えておくことも大切です。

10月10日は目の愛護デー

あなたの目は大丈夫？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変化したりすることがあります。それによっておこる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかしてドライアイ？

- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 物がかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 何となく目に不快感がある
- 目が疲れやすい
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- 目が赤い
- 目がかゆい

※5個以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

予防方法は？

- ・目が疲れたらひと休み！
1時間ごとに10~15分休む
- ・スマホやテレビの画面は「目より下」で見る
- ・コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科を受診する

ストレスと上手に付き合おう！

最近「何となく調子が悪い」と感じることはありませんか？もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくしますか？ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人でガマンせずに、友達や家族に話しましょう。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むことで、こころも体も楽になっているなら、心配ありません。

それでももし、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間続いている、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとせずに今のつらさを家族に話してみたり、こころの専門家にも相談してみましょう。学校にはSC（スクールカウンセラー）というこころの専門家が約月1回来校しているので、相談できます。

こころのサイン

- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる



からだのサイン

- ・肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出る
- ・寝つきが悪くなる、夜中・明け方に目が覚める
- ・食欲がなくなる、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



日本人の主食「米」について知ろう！

大昔から日本人の食生活の中心にあり、大切な主食です。今から3000年ほど前、縄文時代の後半から作られ始め、今でも続いています。

米は日本だけでなくアジアの他の国々でも多く作られ、食べられています。日本の米はジャポニカ米といい、粘りと甘みがあるのが特徴です。他の国では、細長くて粘りの少ないインディカ米が主に作られています。

玄米には健康にいいことがたくさん！

- ・食物繊維がたくさん
食物繊維は腸内の環境を整える、糖質の吸収を穏やかにするなどの効果があります。
- ・GI値が低い
GI値とは、食品が体内でブドウ糖に変わり血糖値が上昇するスピードを示したものです。血糖値を急激に上げる食品はGI値が高く、ゆるやかに上げる食品はGI値が低くなります。GI値が70以上の食品は高GI食品、56~69の間の食品は中GI食品、55以下の食品は低GI食品とされています。
- ・栄養価が高い
白米にはほとんどない栄養成分「GABA（ギャバ）」を含むことも玄米の特徴です。GABAはアミノ酸のひとつで、イライラや不安を改善し、血圧上昇を抑制する効果が認められています。

