

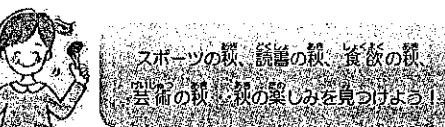
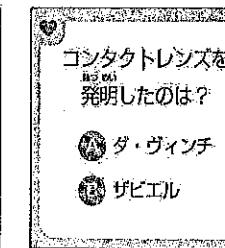
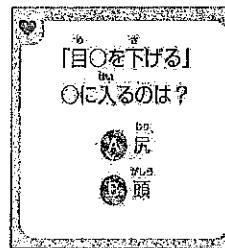
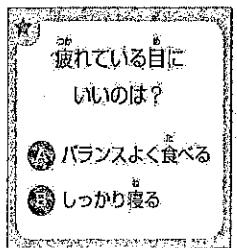
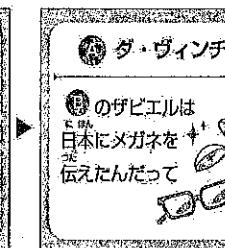
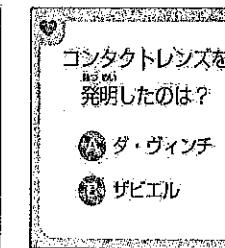
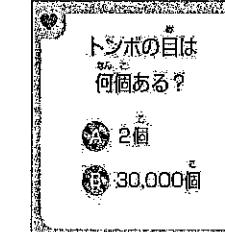
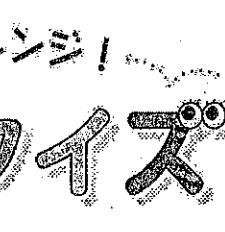
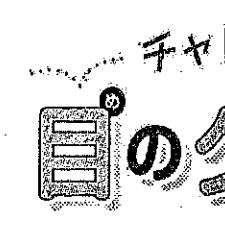
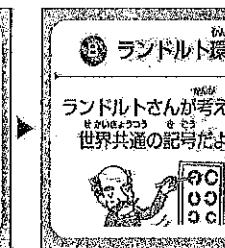
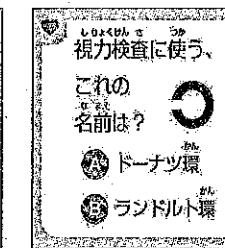
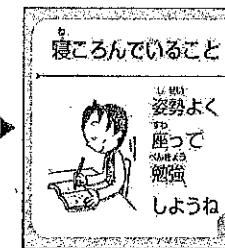
ほけんじより10月

山崎北小学校 ほけんしつ

風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。1日の中でも気温差が大きく、体調をくずしやすい時期もあります。朝晩は少し肌寒い日もあるので、上着をはおるなど、上手に体温調節をしましょう。

がつ か め あいこ 10月10日は「目の愛護デー」

目は、ねむっている時以外、いつも働いています。そんな働き者の目を、みなさんは大切にしていますか？ 人間の体は、自だけを使っていると思っていても、肩がこったり、頭が痛くなったり、全身にストレスがかかります。自をたくさん使った後は、遠くの景色を見るなどして、ゆっくり目を休めましょう。下のクイズには、目を大切にするためのヒントがかくれています。ぜひ、やってみましょう。



涙はストレスも洗い流す…？

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、涙が…。

この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”的役割があります。

ストレスと体の外へ

ストレスを感じた時に分泌されるコレチゾールというホルモンが、涙にふくまれています。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれます。

