

10月のほけんだより

豊中市立少路小学校 保健室 令和5年(2023年)10月2日発行

10月になり、やっと涼しい日が増えてきました。もうすぐ運動会がありますが、みなさん体調は大丈夫ですか？運動や体育が好きな人も、苦手な人も、本番に向けて頑張ることは、みなさんの力になります。練習の成果が発揮できるように体調を万全にして本番を迎えてほしいと思います。

また、秋になり過ごしやすい季節になってきたので、勉強・スポーツ・読書などたくさん のことに挑戦して楽しい秋を過ごしましょうね。

10月10日は



涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ～
ヒック…。ズズ…ズビツ。
クーーン！

悲しくて、くやしくて、
たくさん泣いたとき、なぜ
か鼻水も止まらなくなりますよ
ね。これ、どうしてか
知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。
何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



朝晩の 気温差に注意！

昼間はまだまだ暑く感じることもありますが、朝・晩は冷え込むこともあります。体が慣れず、体がだるくなったり頭痛がしたりする人もいます。上着を持ってきて寒く感じるときは着るなどして調節できるようにしましょう。

涙はストレスも洗い流す

最近、悲しいことや悩んでいること、ありませんか？
悲しいとき、寂しいとき、嫌なときに泣くことはありますか？

ストレスを感じたときに出るホルモンは涙にも含まれています。涙を出すことで、ストレスも一緒に体の外へ出ていきます。

泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい気持ちごと流してしまいましょう。

一人で悩まずに、おうちの人、友だち、先生、もちろん保健室にも相談に来てくださいね。

