

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋・・・みなさんの秋はどんな秋ですか？  
コロナもまだまだ油断できません。次の行事は、2学期中間テスト、31日は、高松体育大会があります。まずは、体調管理をしっかりと学習や運動に臨みましょう。

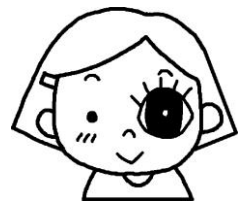
10月10日は「目の愛護デー」です。今回は、目の働きを支えている「涙」に注目してみました。

## ●涙の役割

涙の役割は大きく分けて3つあります。

- ①基礎分泌：目の表面を保護し、乾かないようにする
- ②反射性分泌：目に入ってくる細菌やゴミを排除して、感染・損傷を防ぐ
- ③情動性分泌：感情が高ぶったときに出てくる涙

この中でも、情動性分泌の「泣く」ことの効果について見ていきたいと思います。



## ●なぜ感情が刺激されると涙が出るの？

悲しい、悔しい、うれしい、感動した、などの体験をしたときには、その情報は脳の扁桃体（へんとうたい）に伝わります。すると、その情報が「好きか・嫌いか」「快いか・不快か」「安心か・不安か」といった判断をします。

扁桃体のすぐ隣には視床下部（ししょうかぶ）があり、扁桃体の情報は、視床下部へと伝えられます。視床下部は自律神経をコントロールしており、情動情報が伝わると交感神経（こうかんしんけい）を活発化させ、まぶたの奥の涙腺（るいせん）を刺激して涙が流れるのです。

## ●涙を流すことによる効果

### ①ストレスを低下させる

涙がストレスの原因になる物質を排出してくれることによって、心身を緊張状態から解放してくれます。思いっきり泣くことで、心身をリラックスさせることができ、気持ちがすっきりします♪

### ②安眠効果

心身がリラックスすると、副交感神経（ふくこうかんしんけい）が優位になり、深い眠りを得やすくなります。嫌な思いや悔しい思いをして眠れないときには、我慢せずに泣いてみると、眠りにつきやすくなりますよ。

## 保護者の方へ

視力検査の結果は、A～Dの4段階で表しています。9月に行った視力検査の結果、B以下だった生徒には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。メガネやコンタクトレンズを使っても、視力が下がっている場合もあります。まだ未受診の場合は、眼科で検査を受けることをおすすめします。受診されましたら「相談・治療の結果」をご提出ください。

※ 学校医の先生方の検診予定 内科（12/10）・眼科（12/17）・耳鼻科（12/3）  
歯科（12/1 12/2 12/4）

