



名瀬中学校
保健室
10月号

だんだんと涼しさを感じ始める10月。日没の時間も早くなってきました。登校するときや外出するときは、体温調節ができるように服装にも気をつけましょう。今月から後期に入り、芸術祭も行われます。健康に気を配り、準備万端で挑みましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう

※毎年1年生を対象に、希望者による色覚検査を実施しています。

10月1日付でお手紙を配布しておりますので、詳しくはそちらをご確認ください。

10 10 を横にすると人の顔の目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。自分の目はどんな状態になっているのか、考えたことはありますか？たくさんの光を浴びて乾いていたたり、光の調節をうまくコントロールできず視力が低下していたりするかもしれません。目を守る10カ条を読んで、実践してみましょう！

良い姿勢で
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー
スマホ・タブレットから
目を守る10ヶ条

適度な運動を
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もろう
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

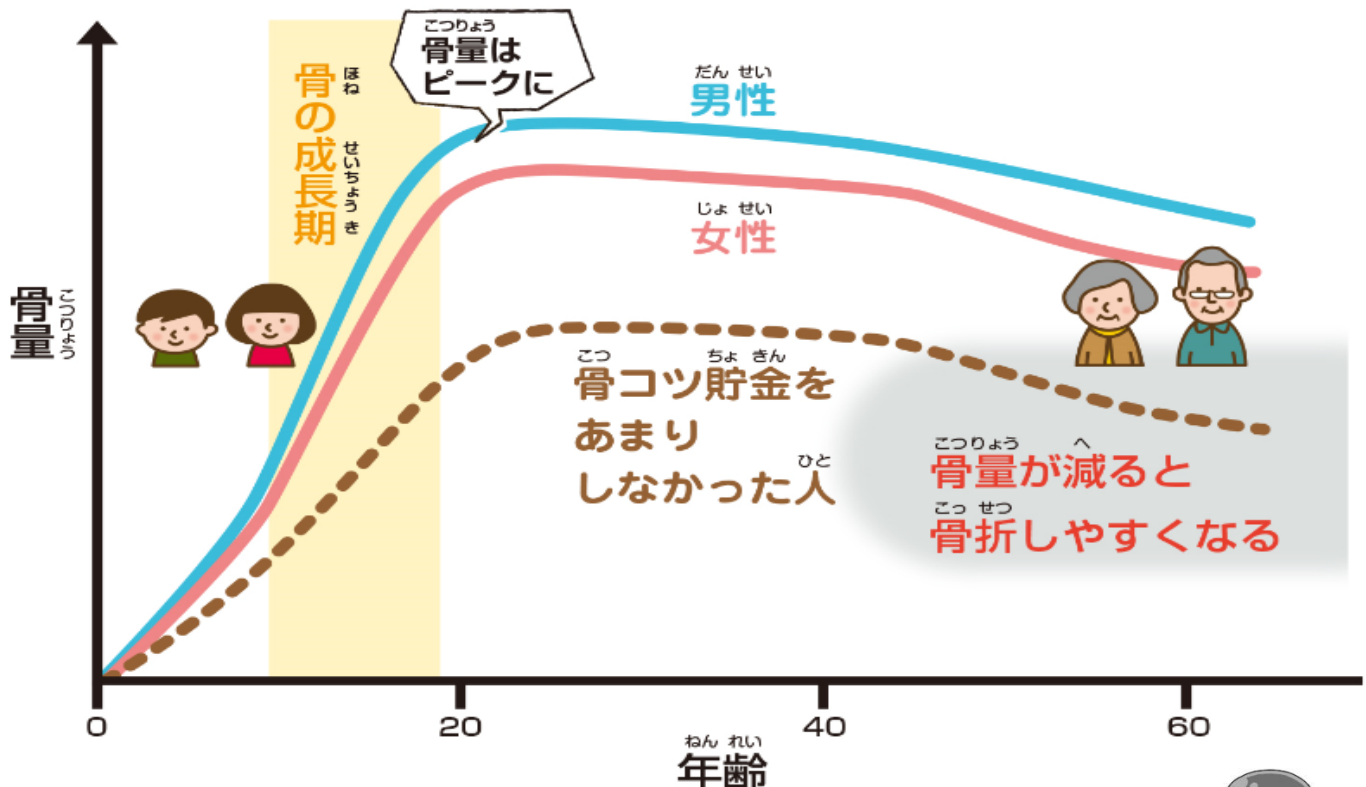
今から始めてみよう！

こつ ちょきんだいさくせん 骨コツ貯金大作戦！



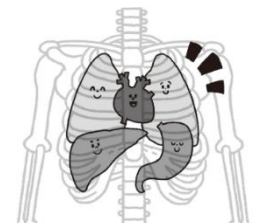
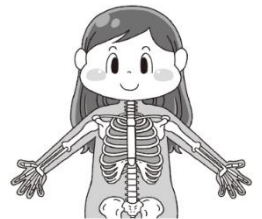
みなさんは知っていますか？

骨の成長期（骨が強く太く成長する時期）は20歳頃にピークを迎えると言われています。



つまり、20歳を超えてから牛乳やヨーグルトなどカルシウムを大量に摂取しても、骨量はそんなに増えません。むしろ脂肪が増えてしまう可能性も…！

だからこそ体の変化が著しい今、中学生のうちにカルシウムをとることが大切です！
上のグラフの点線のように、カルシウムの摂取量が足りないまま大人になると、年を取った時に骨折しやすくなり、体を動かすことが困難になる可能性があります。骨密度（こつみつど）という言葉聞いたことがある人もいると思いますが、骨の中身がスカスカなのと、骨の中身も十分芯があるのとではもちろん違いますよね。



また、骨とその周りの筋肉・筋膜が体の中の内臓を守ってくれています。冷えを防ぐようにしてマッサージを行うと、筋肉がほぐれて関節も動きやすくなり、一石二鳥です。



学校感染症に罹った時は…

治癒届（ちゅとどけ）の提出をお願いいたします。

すぐーると以前のほけんだよりでご案内をしています。ご確認ください。

そのほかご不明点ありましたら
養護教諭までお知らせください。



学校管理下（部活動・登下校も含む）でけがをしたときは…

スポーツ振興センターのお手続きをご案内いたします。（加入者のみ）

お見舞金をお受け取りできます。詳しくは養護教諭までお知らせください。

