

ほけんだより 10月

2021年10月1日
日和佐中学校保健室

10月になり、朝晩は涼しいと感じる日が増えてきました。日中祭も終わり、制服も夏から冬の標準服への移行期間となりました。気温や体調に合わせて、着る服も調節するようにしましょう。また、こういった季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。睡眠時間をたっぷりとって、疲れを次の日まで残さないようにしましょう。

〇〇の秋ってなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもとになっています。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れたことにより広まったそうです。

スポーツの秋

10月に「体育の日」の祝日ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。

食欲の秋

田の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲が増す季節です。また、クマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

10月8日は骨と関節の日

みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり吸収するためには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます！天気の良い日に外で体を動かせば、より強い骨が育ってくれますよ。

強い骨に必要なのは...

カルシウム ビタミンD 太陽の光 運動

10月10日は目の愛護デー

10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがかげやけて見えることはありませんか？ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも...

スマホやゲームをするときは...

- ☆画面を近づけすぎない
- ☆時々休けいをする
- ☆疲れたら目の周りを温める

目にやさしい生活をじがけましょう

疲れ目をやわらげる4つの合言葉

『めくめく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果があります。



『ゆるゆる』

近くを見る時、目の筋肉（ヒコト）が緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ◎



『まばちまばち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ってしまいます。まばたきをしないと涙が十分にいき渡らずドライアイになりやすくなります。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなしです。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をたっぷりあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科に相談する事も考えてみましょう。

