

# ほけだより 10月

令和6年10月1日

金沢錦丘中学校

保健室

## あなたの秋は、どんな秋？

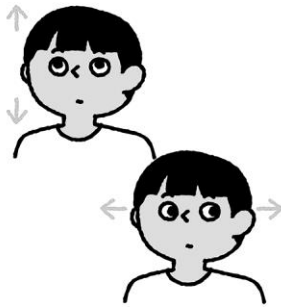
10月になり、今年度後半戦のスタートです。長引く残暑も少し落ち着き、やっとで過ごしやすくなりましたね。

特に今は朝夕と日中の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなっています。気温に合わせた衣服の調節はもちろん、食事で栄養を摂ることや寝る時間を決めて睡眠時間をしっかり確保して、この秋を元気に楽しみましょう！



## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、  
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

錦丘中学校の半数の生徒がメガネ・コンタクトを使用しています。(合計180人=50%)。特にコンタクトレンズは高度管理医療機器なので、定期的にレンズが合っているかはもちろん、目の状態を眼科でチェックしてもらいましょう！メガネの人、見えづらい・合わないときは放置せずに相談を。

その他のみなさんも、「最近見えづらいな～」など、見え方について困っていることがあれば、気軽に保健室に相談に来てください。

# 🦴 10月8日は「骨と関節の日」🦴

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「ホ」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。みなさんは普段、骨や関節の健康について意識していますか？

## ～2学期の身長・体重測定結果から～

計測の時は「伸びたー！」「減ったー！」と大騒ぎです。夏休み明けということもあり、身長が伸びたのに、体重が減っている生徒も多かったです。

	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年	156.9	48.2	153.9	44.0
2年	164.8	51.6	156.0	47.4
3年	166.9	53.8	156.5	46.7

○身長が伸びているのに体重が増えていないということは、せっかく骨が伸びてからだが大きく成長したのに、その骨の中がスカスカの状態ということ。次の成長にむけての栄養が足りません。

体を支える  
臓器を守る



知っているかな？

## 骨の役割

体を動かす



カルシウムを蓄える



血液を作る



★骨代謝  
古くなった骨は破骨細胞で壊され、骨芽細胞により骨形成されて新しい骨となります。

★カルシウム貯金は20才まで  
骨量は10代で増加し20歳前後でピークになります。

○成長期のみなさんは、成長（骨代謝）のためと、蓄えるための栄養が必要です。また、骨にはたくさんの役割もあるので「お腹が空いたから食べる」ではなく、成長期の今は「からだを作るために食べる！」という意識でバランス良く食べてほしいと思います。

## 心の悩みを相談しよう

2学期がスタートして1ヶ月。こころの疲れは出ていませんか？

ここでちょっと立ち止まって、自分自身に「無理してない？」と確認を。

「こんなこと言ってもいいのかな…」または「こん風に思っちゃう自分がやだ！」

などなど、しんどさはさまざまです。そんなきもち、話してみませんか？

※あなたから聞いた話は、あなたの許可なくほかの人に伝わることはありません

