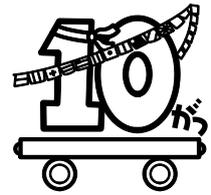


保健だより



9月は残暑が大変厳しかったですが、ようやく秋の気配を感じられるようになってきました。過ごしやすい季節となりましたが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。寒さ暑さを自分でしっかり判断し、衣服で調節、対応していきましょう。



自分で判断・対応

10月保健目標

目の健康を考えよう

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。



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。



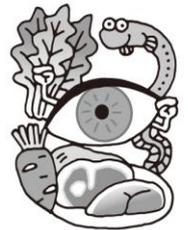
長時間見ない

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。



目に良い食べ物もとろう

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。



「これってホント？」視力にまつわるウワサを検証

- ウワサその① 部屋を暗くしていると近視になる
- ウワサその② 前髪が長いと近視が進行する
- ウワサその③ 室内よりも外で遊んだほうが目に良い
- ウワサその④ 山などの緑を見ると目に良い
- ウワサその⑤ 視力は一度悪くなくても回復する

- ウソ？・ホント？
- ウソ？・ホント？
- ウソ？・ホント？
- ウソ？・ホント？
- ウソ？・ホント？



ウソかホントか、10月11日（予定）のお昼の放送でお答えします。理由もしっかり聞いて、家の人にも説明してあげてくださいね！

👁️視力検査を実施します！

10月は、希望者に視力検査を実施します。朝自習前の時間や昼休み等を利用して、ぜひ保健室に視力検査をしに来て下さい。4月よりも視力低下があった生徒には、治療のお勧めの用紙を保護者にお渡しします。

👁️社会奉仕にご協力を！

学校では、使い捨てコンタクトレンズの空ケースのリサイクル運動に取り組んでいます。この活動は次の3つの社会貢献につながっています。

- ①リサイクル収益は全額を日本アイバンク協会へ寄付。
- ②障害者の自立・就労支援。
- ③空ケースの再資源化による環境保全。



生徒玄関フロア

捨てればゴミ、回収すれば社会奉仕。使い捨てコンタクトレンズを使用している人は、ぜひ空ケースを学校に持ってきて、回収箱に入れてください。回収箱は生徒玄関フロアに置いてあります。ご協力をお願いします。



成長期のうちに

骨



を強くしよう！

女子は12～14歳頃、男子は14～16歳頃に、骨をつくる動きがピークになります。この時期を過ぎると、食事や運動でいくら努力をしても、骨量が大きく増えることは期待できません。

骨量は20歳前後で最大になり、その後は、40歳くらいまでは横ばいに、45歳以降は減少していきます。最大骨量（ピークボーンマス）は、骨の一生の基盤。ピークボーンマスをどれだけ高めるかが重要視されています。ピークボーンマスを高めるために、カルシウムを多く含む牛乳や小魚などの食材の摂取はもちろん、バランスの取れた食事と適度な運動で骨を丈夫にしましょう。思春期のダイエットは、将来の骨粗しょう症や老後骨折を防ぐために避けましょう。

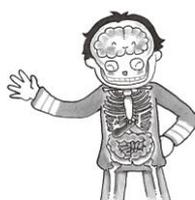
骨の役割



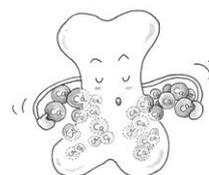
体を動かす



体を支える



臓器を守る



カルシウムを蓄える



血液を作る