

保健だより



令和4年10月6日(木)

国光原中学校保健室



最近、秋の空気を感じることも増えてきました。一方で、昼間はまだ暑さが残っているため、気温差で体調を崩さないように気を付けましょう。

さて、秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…いろいろありますね。みなさんはどんな秋にしたいですか？そんな「〇〇の秋」にも活躍するのが「目」です。10月10日は目の愛護デーとなっているので、目の健康について考える機会にしましょう。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう



知っているかな？ 骨のこと

骨は体の中心にあって、目で見る機会がほとんどありません。そのため、なんとなく「骨は体を支えているもの」という程度で、普段から骨を意識している人は少ないのではないのでしょうか。

しかし、思っている以上に骨は多くの重要な役割を担っているのです！

役割①…体を支える

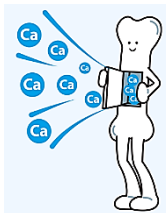
人の体は、206個もの骨の組み合わせで支えられています。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっつきたり1つになったりしていきます。

役割③…内臓を守る

内臓は衝撃に弱いものです。そのため頭がい骨は脳、肋骨は肺や心臓、背骨は脊椎神経と、重要な臓器等を硬い骨でしっかり守っています。

役割⑤…カルシウムを蓄える

骨にはカルシウムの貯蔵庫の役割があります。体内のカルシウムの99%が骨に、残りの1%が血液に存在し、血中のカルシウム濃度が低くなると骨からカルシウムを補給します。



役割②…運動の支点となる

骨と筋肉がつながり、関節が支点となることで、私たちは足を動かしたり腕を曲げたりすることができます。

役割④…血液(血球)を作る

骨の中心にある骨髄には血液の原料となる造血幹細胞が存在し、赤血球、白血球、血小板が作られています。骨があるからこそ、血液が作られるのですね。



*** 骨の豆知識 ***

1番大きい骨は…^{だいたいこつ}「**大腿骨**」

→太ももにある骨で、身長約1/4の長さがあります。ちなみに、1番小さい骨は耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3mmです。

成長期からの骨づくりが大切！

「骨は高齢者の問題」と思っている人も多いかもしれませんが、実はそうではありません。成長期の骨づくりが一生の骨量に大きく影響します。

骨の健康を強化するために、カルシウムの摂取はとても大切です。カルシウムは、体内に吸収されにくいいため摂取しても多くは排出されてしまいます。意識して食事からカルシウムを摂取しましょう。そして、体内に吸収、定着しやすくするために日光浴、バランスの取れた食事、適度な運動も大切です。

※参考 HP…「骨の健康応援！骨ちょっといい話」(雪印メグミルク)

摂取

食事

Caをしっかりとる



吸収

日光浴

陽からのCa吸収を助けるビタミンDをふやす



定着

食事

Caが骨に定着するようビタミンD、Kなど様々な栄養素を含むバランスの良い食事を心掛ける



負荷をかける運動で骨をきたえる

