ほけんだより 10月



令和８年１０月　白鳳中学校　保健室

10月８日は「骨と関節の日」です。骨には様々な役割があることを知っていますか？

【骨の役割】

- 〇からだを支える
- 〇脳や内臓などを守る
- 〇からだの動きを支える
- 〇血液を作る
- 〇カルシウムを蓄える

【骨の発育のために】

- ● 栄養
- ● 睡眠
- ● 運動



成長期の骨は運動の刺激によって細胞が増え、身長を伸ばします。
身長を伸ばしたい人は地面を強く蹴ったりジャンプしたりする運動を積極的に取り入れてみてくださいね！

スポーツの秋 こんなにいいこと



しっかり寝て
しっかり食べる

息が上がる運動を
週に３日以上

体育の時間
全力で体を動かしてみる

靴やインソールが足に
合っているか見直す

運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、スティーブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かってきています。

短期的な効果　血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果　筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。



心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。
暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☑ 重たい
- ☑ 痛い
- ☑ かすむ
- ☑ しょぼしょぼする
- ☑ 乾いた感じがする

疲れをやわらげる４つの合い言葉

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルなどで温めるとリラックスできます。
目元の血行が良くなると目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』



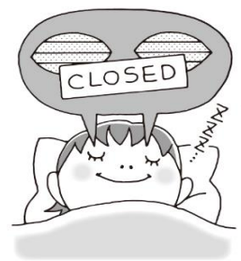
６メートル以上離れたところを眺めて筋肉をゆるめましょう。
窓の外の景色をぼーっと眺めて休憩するといいですよ。

『ぱちぱち』

タブレットなど夢中になって何かを見ているときは、意識してまばたきを増やしましょう。ドライアイを防ぐことができます。



『すやすや』



しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてください。
起きている間、目はずっと働きっぱなしですから・・・。

カボチャに含まれている
ビタミンＡとルテインは
目にいいのよ

ビタミンＡは目を乾燥から守り
ルテインはピント調節を助けるよ



夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。
瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

