

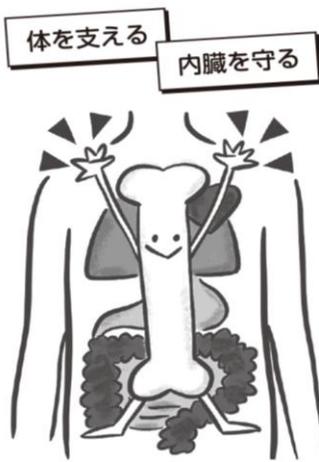
# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
小山市立小山第三中学校  
保健室

朝晩が涼しくなり山が色づく季節となりました。日の出から日の入りまでの時間が四季の中で一番短くなり、夜の時間が長くなることを「秋の夜長」といいます。気温の変化も激しく体調を崩しやすい時期なので、ゆっくりお風呂に浸かったり、秋の味覚を楽しんだりして秋の夜長を有効に使い、心と体の調子を整えていきましょう♪



## 【10月8日は骨と関節の日】



知っているかな？  
**骨の役割**



**骨 = 「ホネ」**  
「ホ」が土と八からなっていることやスポーツの日が近いということが由来でこの日になったそうです。

### 成長期の子どもは骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒に取るなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —  
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

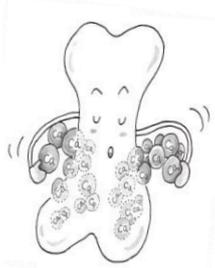
— 納豆を食べよう —  
カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



### 【骨の貯金】

骨の貯金とは骨密度を上げることです。骨密度は成長期に増加し、20歳頃にピークを迎えます。一度低下した骨密度を上げることは非常に難しいので、食事だけではなく、日光を浴びてビタミンDをつくったり、適度な運動で骨に刺激を与えたりして骨の貯金をしていきましょう。



## 10月の予定

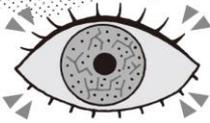
- 4日(金) 小児生活習慣病予防健診 (2年生希望者)
- 7日(月) 薬物乱用防止教室
- 24日(木) 三中祭(ステージ発表)
- 25日(金) 三中祭(合唱コンクール)

# 【10月10日は目の愛護デー】



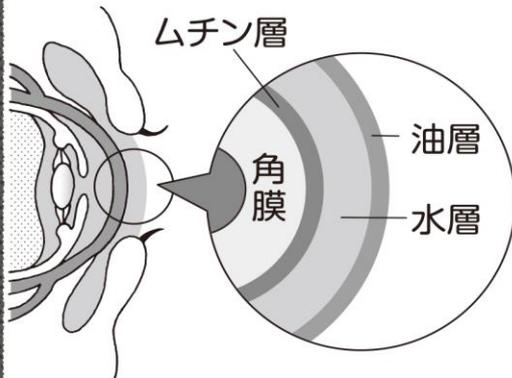
中学生にも  
増えている

## ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

### ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

### 油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

### 水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

比べてみよう

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- 目が痛くなる
- 目の疲れを感じる
- 勝手に涙が出てくる
- 光が眩しく感じる
- 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす