令和８年度　　鳴門中学校　保健室

保健だより 10月



10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

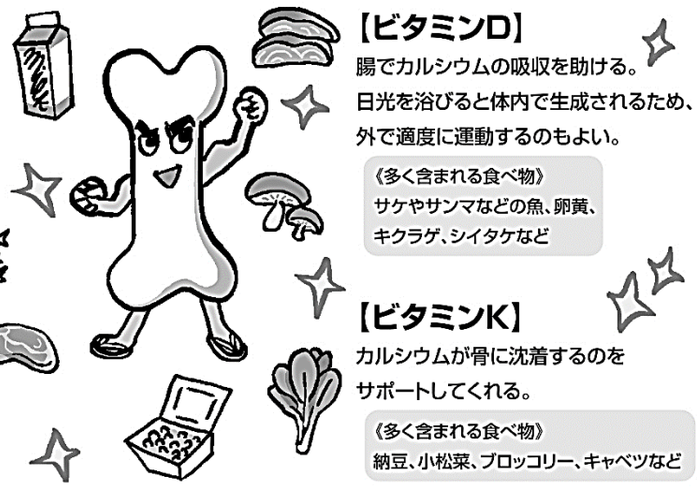
丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】
骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事でしっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】
骨の土台となる
コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など



【ビタミンD】
腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】
カルシウムが骨に沈着するのを
サポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど



「世界では、５歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは年間 250 万人います。その原因の多くは、予防可能な病気です。（中略）もし、石けんを使って正しく手を洗うことができたら。年間 100 万人の子どもたちが守られ、また下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。」
（日本ユニセフ世界手洗いの日プロジェクトより）

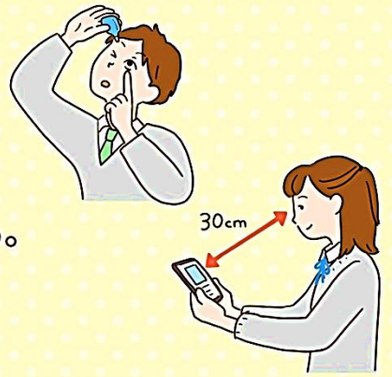
手洗い忘れていませんか？



ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!?　「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

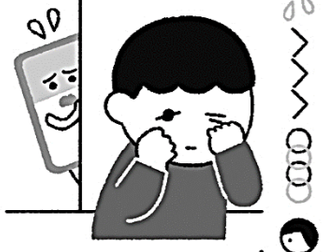
- まばたきを意識して増やす。
- パソコンの画面は目より下にする。
- 目薬を差す。
- 室内の空気が乾燥しないようにする。
- 目とスマホの距離に
  気をつける（30～40㎝離す）。



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？　楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。

