

令和8年10月1日(木)
江原中学校 保健室
NO.6

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきて、外に出ると心地よい風や虫の声など、あちこちで秋を感じるようになってきました。寒暖差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。これからは感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症の流行が心配されます。手洗いうがい、換気、咳エチケット、予防接種など早めの対策を心がけましょう。



10月13日(火) 身体測定を実施します。

2学期の身体測定で、身長・体重・視力検査を実施しますので、夏用の体操服が必要です。視力検査の時に片眼を隠すために清潔なハンカチも持ってきてください。

また、授業中だけメガネを使用している人は、メガネも忘れずに持ってきてください。視力検査結果により、眼科受診が必要な場合はお知らせを配布しますので、早めの受診をお願いします。



毎日使っているその「目」、悲鳴をあげていませんか？

前髪が目にかかっている



目から近い距離で見る



休憩をしない



寝転がりながら見る

暗い部屋で見る



10月10日は目の愛護デーです。「10・10」を横に倒すと「眉と目」に見えることから名付けられました。スマホ、タブレットでの動画鑑賞、ゲーム、そして毎日の勉強…。みなさんの「目」は、朝起きてから寝るまで休むことなく働き続けています。目は、一度視力が低下すると、元に戻すのがとても難しいデリケートな器官です。この機会に、いつも頑張ってくれている自分の目を休ませてあげましょう。



遠くを見る



目を動かす



まばたきをする



目を温める

人の目と猫の目 (意外な) 共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

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。





隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



一生の骨の強さは十代で決まる!?

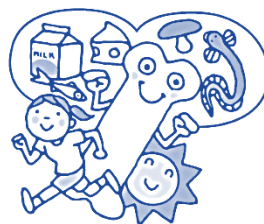


骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

骨量を増やすポイント

- カルシウムをとる 骨の材料になります
- ビタミンDをとる カルシウムの吸収を促します
- 日光に当たる 体内でビタミンDが生成されます
- 運動をする 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



運動で脳が活性化!?



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイプ・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。

暑さや寒さや、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。



ストレッチは“深い呼吸”を意識して



ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっているか？

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要もありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。

