



R8 鳴門市第二中学校保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。心地よい風や色づき始めた葉っぱ、虫の声などから秋の訪れを感じますね。秋は、1年で最も過ごしやすい季節と言われており、様々なことにチャレンジしやすいです。読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、芸術の秋…皆さんはどんなことにチャレンジしたいですか？秋ならではの生活を楽しんでみましょう。



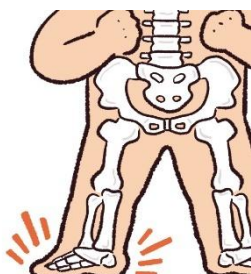
骨の役割について
考えよう！



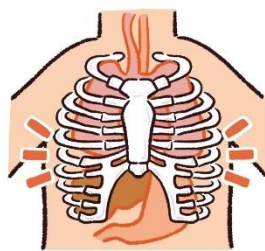
体を動かす



体を支える



臓器を守る



カルシウムを蓄える



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。

ポイント
骨量を増やす

- 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



10月10日は

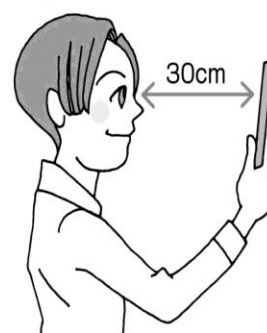


10月10日は目の愛護デーです。秋の夜長、ついついスマホを見続けたり、夜遅くまでゲームや動画を楽しんだりしていませんか？スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。スマホの使い方に気を付けて、目を大切にしましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

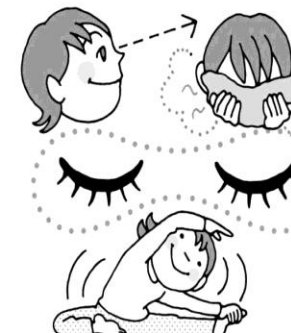
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



「なんだかモヤモヤする」「友達関係で悩みがある」「勉強に集中できない」など、心や体のことで気になっていることはありませんか？本校には、皆さんの話を聞いて一緒に考えてくれる「心の専門家」のスクールカウンセラーの先生がいます。話を聞いてもらいたいときは、予約が必要なので、担任の先生か養護教諭に声をかけてください。