

# 10がっ



# ほけんだより



2024.10

倉敷市立西中学校

保健室

今月の保健目標：目の健康について考えよう



朝夕が涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。

日中はまだまだ暑く、来室する人が増えています。少しでも体調が悪いなと感じたら、無理をしないで早めに休養を取ることが大切です。

体育会の練習が始まっています。涼しいからと言って、水筒はもう必要ないと思ってはいませんか？ まだまだ熱中症の心配があるので、いつでも水分補給ができるように水筒を多めに持ってきてきましょう。

そして、朝ごはんは必ず食べてきましょう。

## 10月8日は骨と関節の日

成長期のうちに骨を強くしよう！

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を一緒にと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。

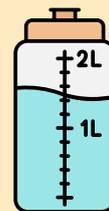


## もうすぐ体育会!!

## 10月25日

体育会に向けて練習が始まっています。練習期間から気をひきしめて事故のないよう、そして当日は練習の成果を十分に発揮できるように次の事に気をつけてください。

- ・朝食は必ずとり、朝の健康観察を忘れない。
- ・具合が悪い場合は、無理をしない。
- ・早めに寝て睡眠をしっかり取る。
- ・いつでも水分補給できるように、水筒は必ず持ってくる。（多めに）
- ・周りの人や自分自身がケガをしないように、つめは短く切ろう。
- ・汗ふき用のタオルをわすれずに。



# 色の見え方いろいろ

友達と同じ写真を見ていて、青と緑の間くらいの色を「これは青だ」「これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。物を見たときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類がいます。それぞれの細胞の数などは、人によって少しずつ違っていて色の見え方にも個人差があると言われています。今、隣にいる人にも、自分とはちょっと違う世界が見えているかもしれませんね。



10月10日は



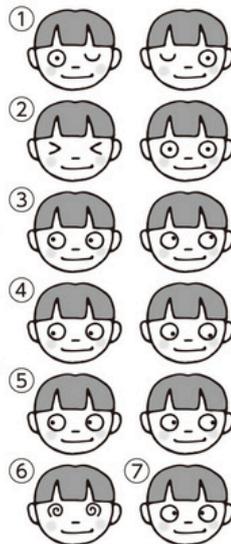
目の愛護デー



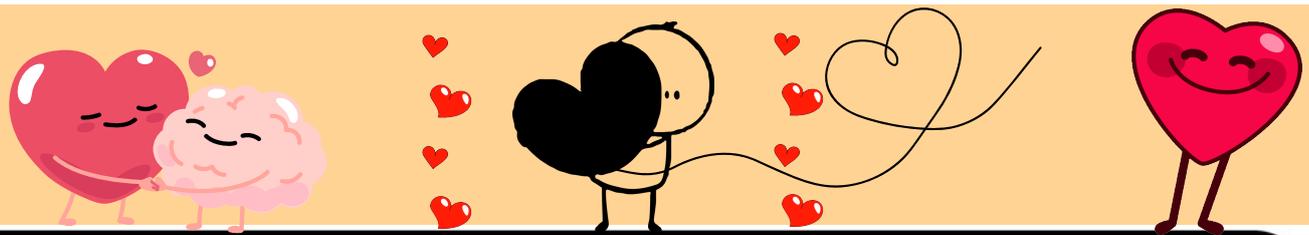
## やってみよう のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**point**  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



## 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。

