

保健だより

2024. 10月号
所沢市立中央中学校
保健室

気温が下がってきて、本格的に秋を感じる季節になりましたね。朝・昼・晩の気温差に注意して、服装で調節しましょう。

これから中間テスト・合唱コンクールと行事が詰まっているので、しっかり体調管理を！！



この時期は、衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなっていく時期です。「天気予報だと、今日は暑いな・・・」「でも夕方になると、ちょっと寒いかも・・・」と悩む日は、学校であればジャージや長袖のワイシャツ等で、学校外であればカーディガンやジャンパー等の羽織もので体温調節をしましょう。また、羽織ものだけでなく、下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日を元気に過ごすために、しっかり体温調節していきましょう！！

／ 寒暖の差に注意 ／

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると骨の「骨」の字になること、また10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

成長期のうちは骨を強くしよう！

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

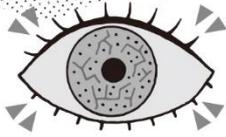
— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まます

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。



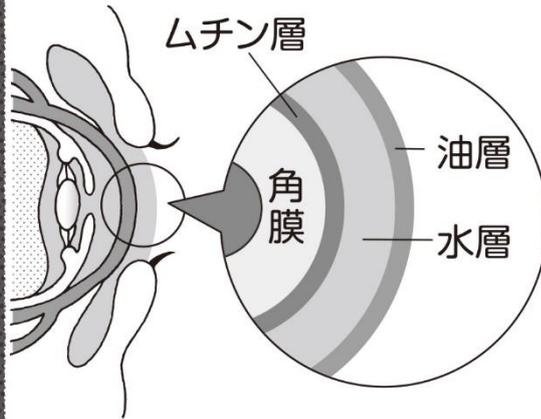
中学生にも
増えている

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。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。目の疲れを和らげるには・・・。

① 温めケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分は油分が溶けて出やすくなります。ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎。

② まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識して、時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。

そのほか、上下左右に目を動かしたり、遠くを見ることも効果的です！