

保健だより ~10月号

令和4年10月4日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。なにをするにも気持ちがいい季節。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



～タブレットやスマートフォン、PCやゲーム機器など使う頻度が高くなっていませんか？～

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



自分の目に思いやりを ～スマホの使い方に注意！！～



スマホと目の筋肉

例えば高鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているときちょっと楽。でも腕を縮めて、ずっとからだを持ち上げた状態だと、すごくしんどいですね。

これって目も同じ？

スマホと網膜

例えば夏の海。太陽の光はキラキラと最高だけれど、海にも日陰にも入らず、ずっと浴び続けると、日焼けで皮膚がヒリヒリしますよね。

これって、目も同じ？

スマホと涙

例えばスポーツをしているとき。こまめに水分補給したいのに、ずっとできなかったとしたら？のどがカラカラになりますよね？

これって目も同じ？



鉄棒は自分で休憩できるけど、毛様体筋は無意識に働き続けですよ！！

スマホの使用時間は短めに！！

スマホを使っているとき、まばたきを忘れずに！！

ず——っと、クリアな視界で過ごすために ✨

目を守る生活 保存版

ドライアイから目を守る！

- Q ドライアイってなに？**
A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。
- Q ドライアイになるとどうなるの？**
A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

- Q 自分でチェックできる？**
A. 目にいろいろな不快感があります。
- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

10秒間 瞬きをせずにいられますか？

【チェックの結果】
自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイがもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

- Q 予防のためにはどうするの？**
A. スマホやゲームを長時間続けない まばたきの回数を意識して増やす とんどき遠くを見て目を休ませる じゅうぶんな睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う！

- Q コンタクトレンズは危険なの？**
A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。
- Q 最低限のルールって？**
A. ① 決められた交換の期限を守る
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
② 1日の装用時間を守る
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
③ 異常を感じたらすぐ眼科へ
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

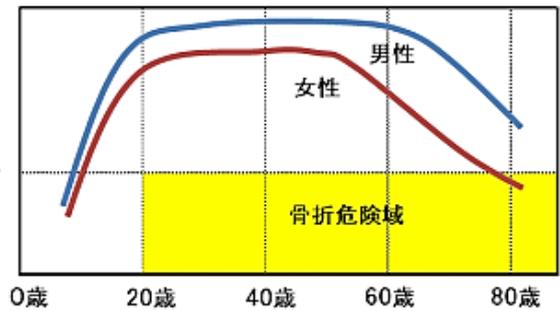
- Q してはいけないことって、どんなこと？**
A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

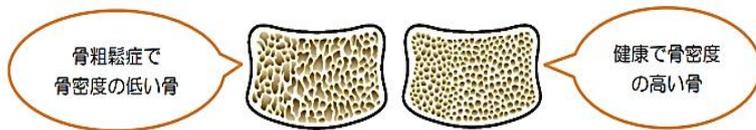
10月8日が『骨と関節の日』というのを知っていますか？ 1994年に日本臨床整形外科学会が定めたもので、“ホネ”の“ホ”は、十と八に分かるので十月八日となっています。人生100年時代と言われている今、実は中学生の皆さんの時期が大切なんですよ。

思春期で一生の骨の強さが決まる？

思春期は骨が急激に成長する最も大切な時期です。知っていましたか？思春期に骨量を増やすためには、食事で十分なカルシウム摂取（乳製品、大豆製品、小魚など）と、骨に負荷がかかる適切な運動が必要です。10代のうちに骨量をためておくと、高齢になったときに骨粗しょう症になるリスクが減ると言われています。骨量は20歳頃が人生のピークで、40歳以降少しずつ減っていきますので、今から20歳にかけて骨量を貯蓄していきましょう。



「骨骨貯金していこう！」



カルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムを使います。カルシウム不足が続くと、骨がスカスカもろくなります。将来、骨粗しょう症になることも・・・。

運動はなぜ大事？

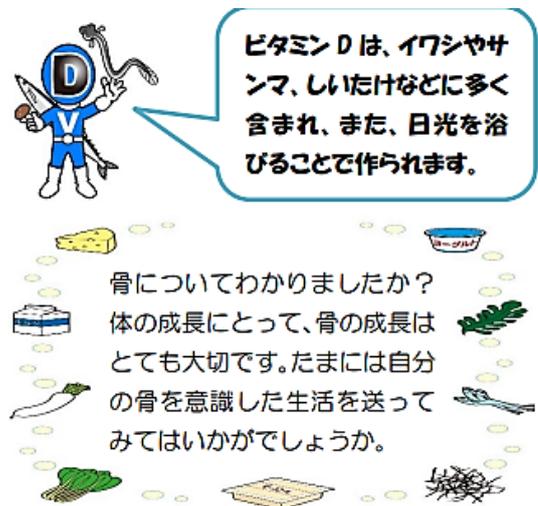
適度に負担がかかる運動は、骨を作る骨芽細胞を活性化させます。運動×食事＝強い骨です。部活動に入っていない人は散歩やなわとびなどを普段の生活に取り入れてみてください。

骨のためにはビタミンDも大切？

骨を強くするには、ビタミンDを摂取することが重要です。ビタミンDは、皆さんが摂取したカルシウムを腸から吸収しやすくする働きがあります。

骨は毎日作りかえられている？

古くなった骨は破骨細胞によって破壊され血液内に吸収され、骨芽細胞によって新しい骨に作りかえられています。骨芽細胞が新しい骨に作るためには、カルシウムが必要です。



骨についてわかりましたか？体の成長にとって、骨の成長はとても大切です。たまには自分の骨を意識した生活を送ってみてはいかがでしょうか。

◆睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きによって、骨も身体も健やかに成長していきます。ぐっすり眠ることも骨を作るためには大切です。

10/17~23は、薬と健康の週間です

薬を飲み忘れた!



飲み忘れたから2回分飲もう

これ、OK?

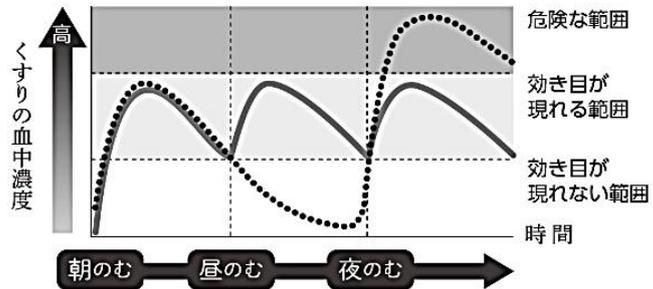
薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、2回分飲むのはダメ!

1日3回のむくすりの場合

— 1日3回きちんとのんだ場合

..... 昼のみ忘れて夜2回分のんだ場合



友だちからもらって飲むのも絶対ダメ!

※薬は、正しく使いましょう。薬の役目は・・・からだの力を助けることです。
※薬に頼って、**睡眠**を十分にとらないと、自然治癒力はうまく働きません!!

10月15日は世界手洗いの日

引き続き、感染対策をしていきましょう。

感染予防には、手洗いが有効です。

