

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和4年10月5日

10月に入り、暑さが和らぎ、秋を感じさせる風が気持ちよく感じられる時期になりました。

今月は「文化発表会」が開催される予定です。練習の成果を発揮し、大いに盛り上がる行事にしてほしいと思います。

季節の変わり目には体調を崩しやすくなりがちです。そういった時にこそ、規則正しい生活習慣を意識しましょう。生活リズムを整えることで、体の調子も整ってくるはずですよ。



10月の保健目標：目を大切にしよう！

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ましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



10月10日は「目の愛護デー」です。秋になると気候のせいからか「目のかゆみ」「目の充血」などの不調を訴える生徒が多くなる傾向があります。保健室では、目薬をさして様子を見てもらっています。充血していても自覚症状のない生徒がいることもあります。知らないうちに目に負担をかけているのかもれません。今の時代は、昔と違い、タブレットやスマートフォンなど、目に負担のかかる環境も要因の一つではないかと思えます。充血の要因が、結膜炎やドライアイの場合もありますので、症状が出ている時は早めに病院へ行くようにしましょう。

<疲れ目のサイン・・・出ていない？>

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

疲れ目のサインが出ている人は要注意！！意識して目を休めるようにしましょう。また、「疲れ目解消・4つのケア」を積極的に実践してみましょう。

クマを治すポイント 実は?

目の下のクマが気になる…という人はいませんか? 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

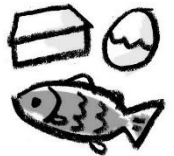
対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

<<<身長がまだ伸びるかな~?もう伸びないかな~?と気になる人へ>>>

身長が伸びるということは、骨が伸びるということです。子どもの骨には「骨端線(こったんせん)」と呼ばれる軟骨部分があり、この部分が膨張することによって骨が伸びるのです。しかし、大人になると骨端線は硬い骨になり、伸びなくなってしまいます。身長が伸びる時期は個人差がありますので、1mmでも伸びている場合はまだ骨端線が閉じていない可能性が高いです。大切なことは、骨端線が閉じる前までに、しっかり栄養と睡眠をとり、運動をすることです。

☆身長を伸ばす3大要素☆

<栄養>・・・バランスの取れた食事をしっかりとることが基本。特にカルシウム、タンパク質、マグネシウム、亜鉛が重要な栄養素といわれています。中でもカルシウムが不足しないようにしたいですね。



<睡眠>・・・成長ホルモンは眠り始めてから3時間の深い眠りの時間に最も分泌されます。スムーズに眠りにつけるよう、睡眠環境を整えましょう。



<運動>・・・骨端線に適度な刺激を与えるため、しっかりと運動することが大切。学校での体育がない日でも軽く体を動かしましょう。



▽保健室では休み時間に自由に身長・体重が測ることができます。測りたい人は、一言先生に声をかけてください。

