

# 10月ほけんだより

大府西中学校  
保健室  
R6. 10. 1

9月は気温が30度を超える暑い日が続きました。少しずつ気温が下がり、朝晩は涼しいと感じる日もあり、やっと秋らしくなってきました。秋は朝晩が肌寒く、昼間には気温が上がってくるという1日の中で気温の変化があります。気温差によって風邪をひいたりや体調が悪くなったりすることがあるので、気をつけましょう。

保護者のみなさまへ お知らせ

10月3日(木)第2回学校保健委員会

気持ちの落ち着け方等の心の健康に関することについて学びます。学校保健委員会の内容は、11月の保健便りに掲載します。ご家庭でも、どんな話があった?等話題にしてください。



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。これは10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。毎日、私たちの目は大活躍をしています。目に優しい生活を心がけてみましょう。

### 【目の疲れの症状チェック】

- |                                       |                                     |                                    |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ        | <input type="checkbox"/> 目がしょぼしょぼする | <input type="checkbox"/> 目が乾く      | <input type="checkbox"/> 涙がでる |
| <input type="checkbox"/> 物がぼやけて見える    | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる  | <input type="checkbox"/> 目が赤い      |                               |
| <input type="checkbox"/> 目の奥が痛い(頭が痛い) | <input type="checkbox"/> まぶたが重いと感じる | <input type="checkbox"/> 首や肩が凝っている |                               |

この10個の項目は目が疲れているサインです。チェックが多かった人は、長い時間、スマートフォンやパソコンを使っていませんか?また、休憩をしないでゲームで遊んでいませんか?目の疲れ症状に気が付いたら、目を休ませてください。

### 【目が疲れたと感じたときは…】

- ・目を閉じて温める。→炎症や充血を起こしている目は冷やす。
- ・遠くの景色を眺めて、ぼんやりリラックスする。
- ・目の周りをマッサージする。(眼球は押しはダメ)
- ・まばたきをする。



## よい筋肉を作ろう



秋は「〇〇の秋」と言われることがあり、その中でも「スポーツの秋」や「運動の秋」があります。なぜ、そのように言われるようになったかは、1964年に開催された東京オリンピックの開会式があった10月10日に制定された「スポーツの日」（現在は10月の第2月曜日）が由来になっている等、所説あるそうです。

筋肉をつけてパフォーマンスを高めたくて、筋肉トレーニングを頑張っても、それだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。なぜなら、運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

### 【食事 気をつけること】

体をつくる食材となるたんぱく質だけではなく、体の機能を調整するビタミンやミネラルが含まれている食品を食べることがポイントになる。ビタミンやミネラルは、野菜や果物、海藻などに多く含まれている。



### 【睡眠 気をつけること】

睡眠中に分泌される成長ホルモンが、よい体づくりには欠かせない。中学生に望ましい睡眠時間は8～10時間（米国睡眠医学会が推奨）とされている。（本当に必要な睡眠時間は個人差がある）成長ホルモンは眠りだして、最初の深い眠りのときに多く分泌される。ぐっすり眠って、体力が回復できるようにする。



## 10月17日～23日 薬と健康の週間



頭痛や腹痛のとき、薬を飲むと痛みが和らいだり、早く治まったりすることがあります。薬は、日々健康に過ごすために欠かせないものになっています。しかし、薬の使い方を間違えると、かえって健康を害することもあります。

自分勝手な判断で、大量の薬を飲むことを「オーバードーズ」と言い、幻覚や興奮等の副作用が起こったり、病気を悪化させたりする恐れがあります。

また、オーバードーズを続けると、耐性がついて薬が効きにくくなったり、薬物をやめたくてもやめられない状態（依存症）になってしまったりすることがあります。

医師の処方箋がある薬は、医師の指示に従って、正しい飲み方で適切な量を飲みましょう。処方箋がなくても買える市販薬についても同じです。説明書をよく読み、用法・用量を守りましょう。

