

# 保健だより10月

令和6年10月1日  
大島中学校



スポーツの秋を楽しもう



徐々に気温が下がり、秋らしさを感じる日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。朝晩と日中の寒暖差や天候による気圧の変化に気をつけ、体調管理をしていきましょう。

さて、10月はいよいよ体育祭が開催されますね。すでに練習が始まっており、どのクラスも勝利に向けて熱が入っているのではないのでしょうか。本番に練習の成果を発揮できるよう、安全を心がけてケガ防止に努めましょう。

## 10月の保健目標 ☆目を大切にしよう☆

### スマホ老眼に気をつけて！！

長時間スマートフォンやタブレットを見続けていると、目の筋肉が緊張状態となってしまう。目の筋肉が凝り固まることにより、ピントの調整が一時的に出来なくなり、近くのものが見えにくくなる状態をスマホ老眼といいます。

年齢による老眼とは異なり、多くは一時的ですが、スマートフォンやタブレットを長時間使用する際には注意が必要です。



### スマホ老眼チェック

- スマートフォンを見た後、遠くを見るとぼやける
- スマートフォンの字を見るとき、少し離すと見やすくなる
- 夕方になると、スマートフォンの画面がぼやける
- 目の奥が痛い、充血する、目が乾く
- 今までまぶしいと感じなかった光をまぶしく感じる
- 頭痛、頭が重い
- 肩こり、首こりを感じる



### ☆スマホ老眼にならないために…☆

#### ○ 電子機器を使うときは目から 30 cm以上離す

画面が目付近にあると、ピントを近くに合わせようとして、目の筋肉が水晶体と呼ばれるレンズを引っ張りすぎます。画面を離し、目の筋肉が緊張状態になることを避けることが、スマホ老眼を防ぐことに繋がります。

#### ○ 電子機器の使用中は適切に休憩をとって目を休ませる

目の筋肉をゆるめるために、窓の外景色を眺めたり、目を閉じるなどして、こまめに休憩をとることが大切です。

#### ○ 画面を見ているときは、意識的にまばたきをする

目の乾燥は目の筋肉を緊張させる原因の一つです。画面を見ているときは、まばたきの回数が4分の1に減ってしまうため、意識をして回数を増やしましょう。

## よい筋肉をつくろう

運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいます。でも、毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が表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。



食事は栄養のバランスに気をつけることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう！



## 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。

