

保健だよ！10月

令和4年10月

大島中学校



10月に入り、徐々に秋らしい季節になってきました。朝晩は肌寒く、日中との寒暖差で体調を崩しやすくなります。衣服の調節をうまく行い、風邪をひかないように気をつけましょう。

さて、そろそろ日が短くなり、夕方になるとあっという間に暗くなってしまいます。特に部活動を行っている皆さんは、交通安全に気をつけて下校しましょう。

10月の保健目標

☆目を大切にしよう☆



👁️👁️ 目にやさしい生活を心がけよう

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さん日頃から目にやさしい生活を送っていますか。タブレットやスマートフォンなど、電子機器に触れる機会が増えている中で、気がつかないうちに目が疲れているかもしれません。疲れ目の原因を解消し、毎日頑張っている目を労りましょう。

★疲れ目のサイン

- 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、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。
- ② **ブルーライトを浴びる**
ゲームやスマホのブルーライトは、暗い部屋だとよりまぶしさを感じやすく、寝つきを悪くしてしまいます。
- 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。

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。



知っていますか？骨のこと



◆◆骨に関するクイズ◆◆

Q1 人の体、骨は何個ある？

正解は200個。たくさんの骨が組み合わさって体を支えています。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついたり1つになったりしていきます。

Q2 一番大きい骨は？

正解は大腿骨。太ももにある骨で、身長約1/4程の長さがあります。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で大きさは約3ミリです。

Q3 骨の役割はいくつある？

正解は5つ。①体を支える②内臓を守る③カルシウムを貯める④血液を作る⑤筋肉と協力して体を動かす といった大切な役割があります。

10月15日は世界手洗いの日



新型コロナウイルスに加えて、これからの時期はインフルエンザにも注意が必要です。重要な感染症対策の一つとして、こまめな手洗いを心がけましょう。



衣替えは、いつ始まった？

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれません。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか？

- ① 石器時代
- ② 平安時代
- ③ 明治時代



答えは、②の平安時代。

衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。

ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単ができます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。

