

山武市立蓮沼中学校 保健 室 NO.9 令和3年10月4日

季節の変わり目は、暑くなったり涼しくなったりと、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。特に朝方の寒さで体調を崩さないよう布団や衣服の調整をして気をつけましょう。



日本整形外科学会が、10月8日を「骨と関節の日」と定めました。 みなさんは、どうして10月8日が「骨の関節の日」なのかわかり ますか?私はわかりませんでした・・・。

ホネの「ホ」が「十」と「八」に分かれるので、十月八日だそうです。また、10月8日は「体育の日」に近く、骨の健康にふさわしい季節であるということもその日に決めた理由だそうです。

骨とは・・・みなさんの体には、約200個の骨があります。

骨は、体を動かしたり支えたりするだけでなく、内臓を守ったり、血液を作ったり、 カルシウムを貯めて置いたりなど、いろいろな役割があります。

関節とは・・・骨と骨のつなぎ目にあたる部分を関節といい、肩や指、膝や足首など、みなさん の体には約70個の関節があります。

> これらの関節を動かすことで、物をつかんだり、歩いたり、しゃがんだりなど、 人間が生活する上で必要な動作ができるようになります。

こっそしょうしょう 骨粗鬆症って知っていますか?

骨粗鬆症とは、骨がもろくなって、ちょっとしたことで骨折しやすくなってしまう病気です。脚の付け根を骨折してしまうと、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。

年齢を重ねた人に多い病気ですが、そのときになったら気をつければよいという病気ではありません。骨の強度は、生まれたときからどんどん強くなっていき、20代から30代で一番強くなった後は、徐々に弱くなっていきます。骨が強くなっていくのは20代までの今だけです。よって、**将来骨粗鬆症にならないためには、成長期の今、どれだけ骨を強くすることができるかが重要です**。みなさんも、いまからコツコツ(骨骨)強くしていきましょう。

骨を強くするのに必要なのは・・・

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動



丈夫な骨を作るために、カルシウムは欠かせません。牛乳や乳製品、小魚などを、カルシウムが多く含まれている食材を、積極的にとりましょう。また、カルシウムは体に吸収されにくいため、吸収を助けてくれるビタミン D も必要です。ビタミン D は、キクラゲやキノコなどから摂ることができますが、日光を浴びることにより体で作ることもできます。部屋の中でゲームばかりしている人は要注意。1日15分でもいいので、太陽の光を浴びるようにしましょう。



また、骨を強くするには、骨に刺激を与える運動も大切です。無重力の宇宙から帰ってくると骨量が減るという話を聞いたことはないですか?いくら栄養をとっても、骨に刺激を与えないと骨は弱くなってしまいます。体育や部活動がない日は、意識して体を動かすようにしましょう。



目の健康について考え、目を大切にしましょう!

「10」を横にすると「13」まゆ毛と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。勉強やテレビ、携帯やゲームなどで目は疲れていませんか?自分の目について振り返る良い機会にしましょう。



ノートや教科書に目を近づけす ぎないようにし、正しい姿勢で 勉強しましょう。



前髪は目にかからないようにしましょう。目に傷がついてしまいます。



部屋の照明は、適度な明るさに しましょう。暗い所で本を読ん だりすると、目が疲れてしまい ます。



テレビやパソコン、携帯電話な どは、時間を決めて、長時間利 用しないようにしましょう。



テレビから2m以上離れて見ま しょう。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗いましょう。 こすると目に傷がついてしまいます。



睡眠時間をしっかり確保しましょう。目も休ませてあげることが一番の疲労回復になります。



時々、遠くを眺めましょう。近くばかり見ていると、目の筋肉が疲れてしまいます。



見る力を試そう

仲間はずれは どこに あるかな?

セクハラ相談窓口を覚えていますか?

何かあったら相談してください。 もちろん担任の先生や話しやすい 先生へ相談しても構いません。

<相談窓口> 教頭先生、早川先生、小関先生

悩んでいることはありませんか?

今年度も早いもので折り返し地点となりました。緊急事態宣言は明けましたが、これからも引き続きコロナに注意しながら生活を送らなければなりません。また、3年生はいよいよ受験が近づいてきました。生活や勉強のことなど、悩みごとはありませんか?学校では、先生方の他に、スクールカウンセラーさんと心の教室相談員さんが、相談室でみなさんのお話を聴いてくださいます。相談したいことや話したいことがあったらひとりで悩まず活用してください。

なお、保護者の方のご相談もお受けしております。 希望される方は、学校までご連絡ください。

スクールカウンセラー・・・毎週金曜日 心の教室相談員・・・毎週月、火、木曜日