

ほけんだより 10月号



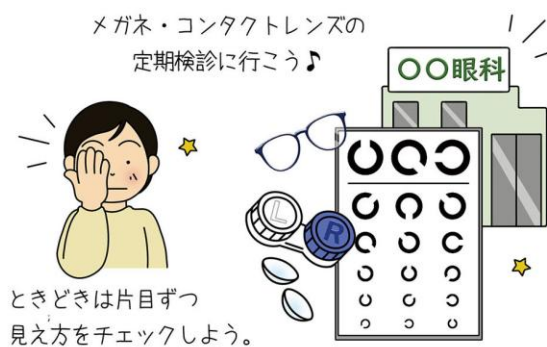
美里町立美里中学校
保健室
令和7年10月1日発行

空を見上げると雲が高いところにあり、さわやかな風が感じられる秋になりました。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋と、なにをするにもよい季節です。これまでできなかったことにもチャレンジできそうですね。

だんだんと昼と夜の気温差が大きくなっていますので、風邪などひかないように体調管理に気をつけましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



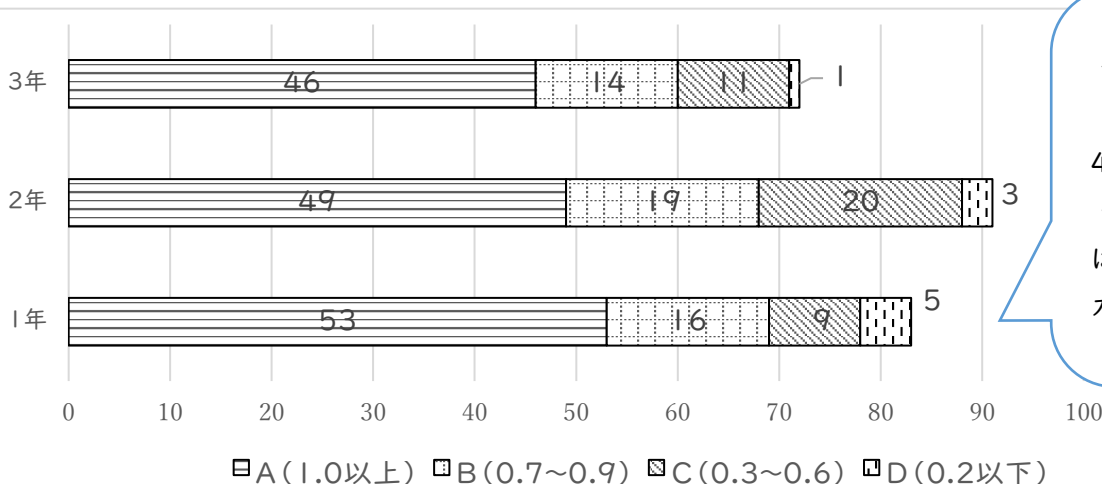
10月10日は

目の愛護デー 目にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



今年の4月に実施した
視力検査の結果です。
4月の時より黒板が見にくくなった、と思う人はぜひ、保健室に来て視力検査を行いましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



丈夫な骨をつくろう

10月8日は「骨と関節の日」です。10と8を漢字にすると「十」「八」で、合わせるとホネの「骨」に見えますよね。丈夫な骨をつくるためには、牛乳や小魚などに含まれるカルシウムをとり、お日さまの下でよくからだを動かすことが必要です。骨は子どものころから「こつこつ（骨）貯金する（つくる）」のがよいとされています。そうしないと、将来、骨粗しょう症（骨が折れやすくなる病気）などになってしまうことがあるからです。



栄養がたっぷりの「柿」

10月26日は「柿の日」です。昔から「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われていますが、すごしやすい季節になったことに加え、柿には食物せんいのほか、カロテンやビタミンCなどの豊富な栄養素が含まれているため、このようなことわざが生まれたのかもしれませんが。また、柿の渋みの原因である「タンニン」は血圧を下げる効果があるそうです。ですが、タンニンはとりすぎるとよくないので、もうちょっと食べたい！ ということころでがまんするのがいいですね。

