

令和８年 10 月
上河内中学校
保健室

秋分の日を迎え，暦上では「秋」を迎えました。気温も落ち着いてきて，やっと過ごしやすい季節となりましたね。しかし最近は，雨の日が多く，心も身体もなんだかスッキリしない…なんて人もいるのではないでしょうか。天気の悪い日が続くと，自律神経が乱れ，体調を崩しやすくなります。現在，全国的に「インフルエンザ」などの感染症が異例の速さで流行期を迎えているところです。さて，秋は「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋」など，素敵な文化とたくさん出会える季節でもあります。お気に入りの過ごし方を見つけて，リフレッシュをし，雨の日に負けない強い心と身体づくりをしていきましょう！

～10 月の健康目標～

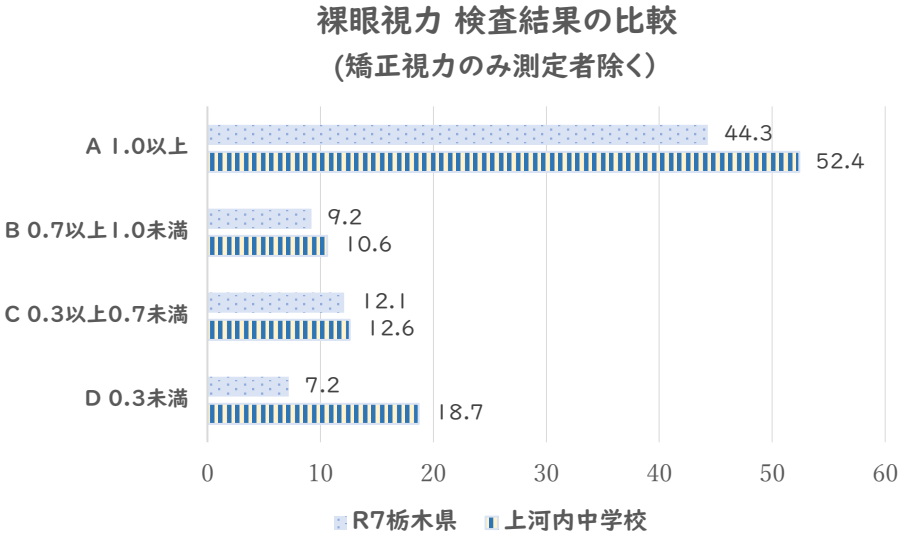


～目を大切にしよう～



１０月１０日は「目の愛護デー」です。この日は，目の大切さや健康について考える日として制定されました。皆さんは，自分の目を大切に生活していますか？人間の身体が外から受ける刺激の**約８０％**は目から入るとされています。それだけ私たちの身体にとって「目」は大切なものなのです。目に優しい生活を心がけてみましょう。

今月は，「目の愛護デー」にちなみ，今年度の上河内中のみなさんの視力検査結果をお知らせします。自分たちの視力がどうなっているのか，確認してみましょう！



☆裸眼視力が 1.0 以上（A）の人が半数いることが分かりました。これは，栃木県の平均を超える結果となりました。

☆反対に，裸眼視力 0.3 未満（D）の人も多い傾向にあります。

☆目が見えにくいまま放置していると，頭痛や集中力の低下にもつながります。４月の視力検査でＢ以下の判定が出た人は，眼科を受診して，医師の診察を受けることをおすすめします👀

＊ 目が疲れたら，遠くの緑を見つめよう！ ＊

遠くを見つめることで，目のピントを調節する筋肉の緊張がほぐれ，目の疲れを和らげることができます。また，「緑色」はリラックス効果をもたらすとされ，遠くの緑をみつめると，目の疲れや使い過ぎを防ぐことができます！





１０月１７日～２３日は，「薬と健康の週間」です。みなさん，７月の「薬物乱用防止教室」でのお話は覚えていますか？薬を服用するときには，用法・用量を守ることが大切だと教えていただきましたね。薬は，適切な方法で使用することで，健康を守ることができます。もし薬のことで困ったことがあったときには，薬局にいる「薬剤師」さんに聞いてみてください。きっと親身になって，薬のことを教えてくれます。

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。



骨量を増やすポイント

- **カルシウムをとる** 骨の材料になります
- **ビタミンDをとる** カルシウムの吸収を促します
- **日光に当たる** 体内でビタミンDが生成されます
- **運動をする** 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

飛脚が速く長く走れた秘密



江戸時代の宅配便「飛脚」は、東京から京都まで約500㎞をわずか数日で走りました。

その秘密は薄いわらじを履くこと。わらじは、足の指で地面をしっかり掴み、足本来の力を引き出す仕組みなのです。

現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指がうまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。

靴選びのポイント

- ☑ つま先の部分に少し余裕がある
- ☑ 甲が密着する

など



～保護者の皆様へ～

朝晩の寒暖差が大きくなり，体調を崩しやすい季節となりました。暑さも落ち着き，体操着から制服登校へと切り替わりました。これに伴い，体操着を忘れた生徒が，保健室へ貸出を希望して来ることがありますが，緊急時対応品として保管している体操着のため，原則，貸出はしておりません。ご家庭で，前日の持ち物確認等にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

また，10 月 10 日は「目の愛護デー」です。スマホやタブレットの使用の際には，時々画面から目を話して休憩を入れるなど，目を大切にする習慣について，ぜひご家庭で話し合ってみてください。