お家の人といっしょに見てね

ほけんだより 10月

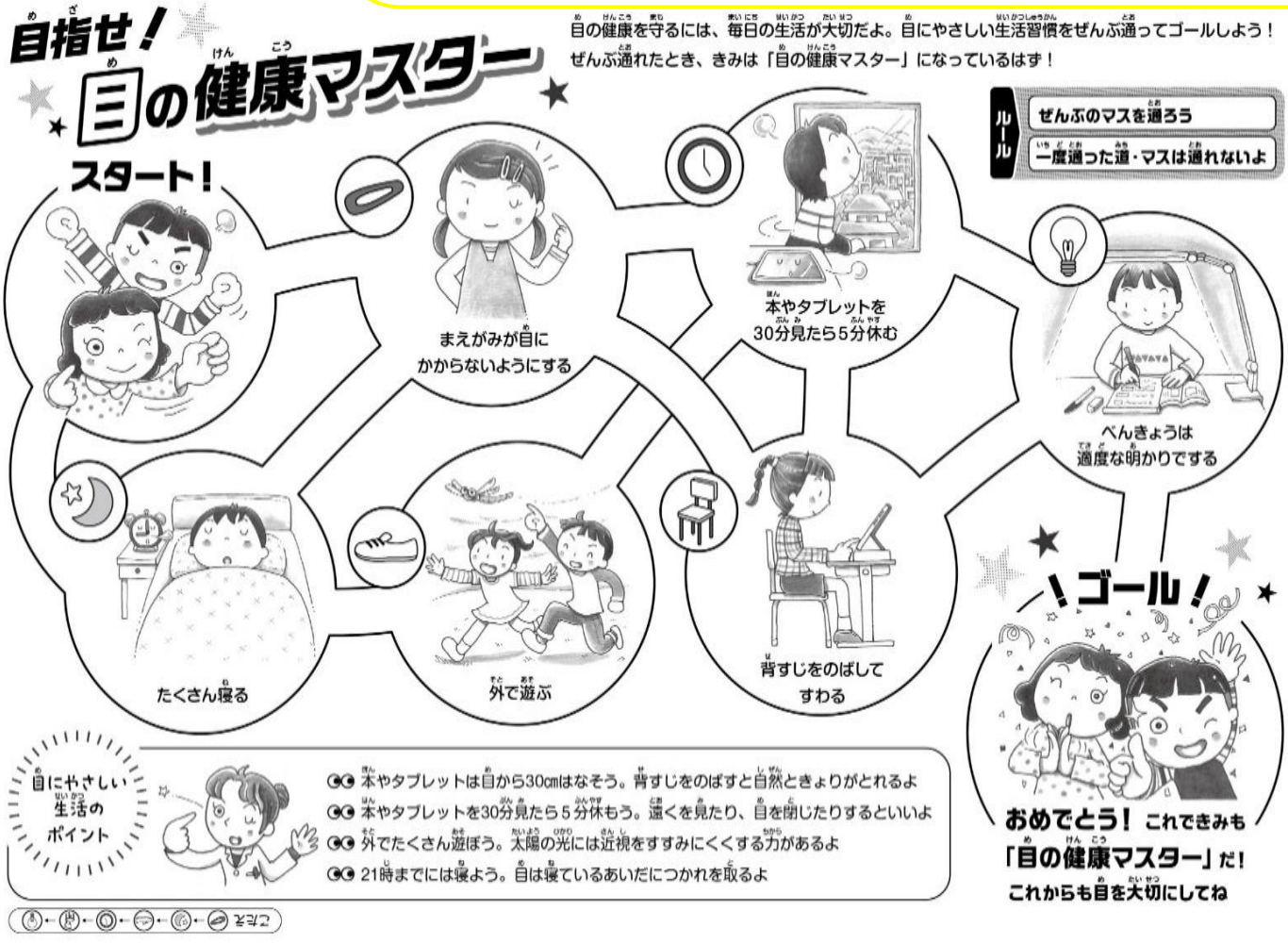
２０２６年１０月１日
逗子市立久木小学校
保健室

朝晩の気温も下がり、秋らしくなってきました。日中の気温差が大きいと、衣服の調節が難しく体調を崩しやすいです。今年はインフルエンザの流行が早く、逗子市内でも感染が確認されています。手洗いうがい・生活リズムを整える・バランスの取れた食事等を意識して、感染症にかかりにくい身体つくりを心がけたいですね。

高学年は修学旅行・林間学校と宿泊学習が続きます。体調を整え、最高の思い出を作ってきて欲しいです。

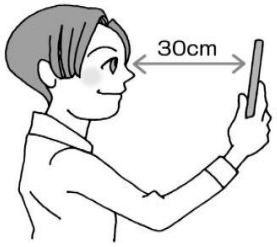


１０月１０日は目の愛護デーです。
遠くが見えにくくなる「近視」は遺伝だけではなく。生活習慣が関わってきます。近くばかり見ていると近視になりやすくなります。しかし、勉強・ゲーム・生活の中には近くを見る時間が沢山あります。目に優しい生活はどんな生活か？意識してみましょう。



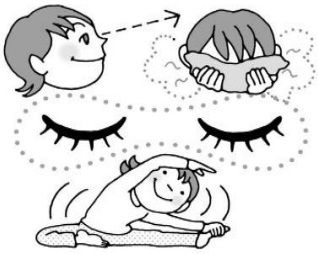
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

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



人の体は食べる物で作られています！！一生付き合う自分の身体のことを考えて食事ができたらいいですね！