



千葉市立轟町中学校 保健室
令和8年10月号

夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすいを乗り越えて肌寒いと感じる日も多くなってきました。季節は秋。1年で一番過ごしやすく、何をするにも向いている時期と言われています。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」もありますね。

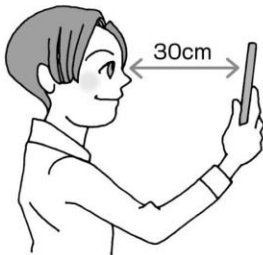
一方、朝晩の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期とも言われます。インフルエンザの流行も今年は早いようです。秋休み前にしっかり体調を整え、充実した「秋」を過ごしてください。



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

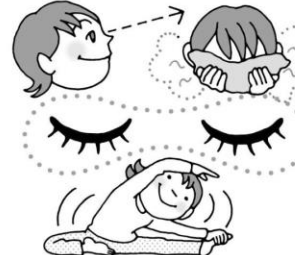
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと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

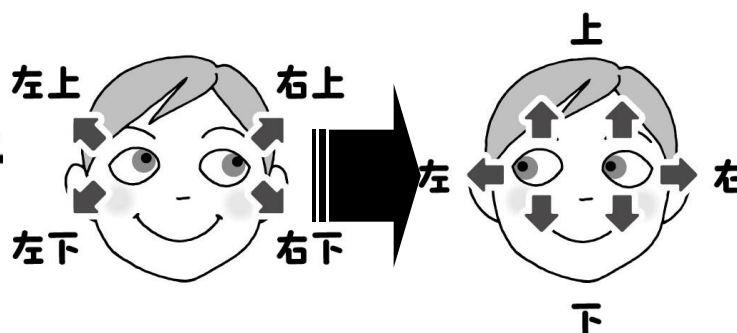


ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れ目かも？

そんなときは
目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



▽ 次の方向を見る前に

一度視線を正面に戻す

▽ 顔を動かさず、

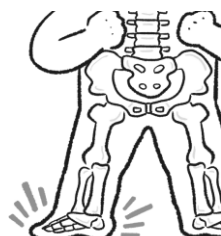
ゆっくりと呼吸をしながら

10月8日は
骨と関節の日

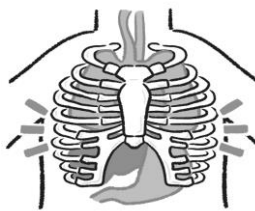
骨の役割 知っていますか？



体を動かす



体を支える



臓器を守る



カルシウムを蓄える

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。20歳頃にピークに達した骨量は、年齢と共に、減っていきます。将来も元気に活動できるかは、中学生の今の時期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

意外！

骨
の
本
数

Q1

骨の本数が多いのはどっち？

① 赤ちゃん ② 大人

Q2

身長が低いのはどっち？

① 朝 ② 夜

Q1 ① 赤ちゃん

赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

Q2 ② 夜

昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。



運動で脳が活性化！



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステューブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かってきています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。

