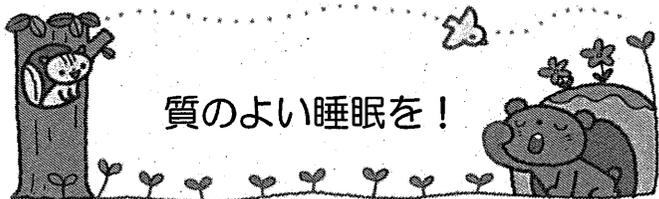




大阪市立柴島中学校 保健室  
令和6年10月8日 NO.7

10月になりました。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は冷え込む日も多くなってきましたね。やっとですが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりましなね。「今日は暑いな」「部活終わりの下校の時は、少し肌寒いかも」と、着るものに悩むことも多くなってくると思いますが、毎日元気で過ごすためにも自分の「体の声」に耳を傾け、衣服で体温調整をしましょう。



### 質のよい睡眠を！

アメリカ・メジャーリーグでの活躍が報道されない日はない大谷翔平選手。投打二刀流の活躍で、スポーツ選手として史上最高額の契約を勝ち取るなど、前人未踏で唯一無二の選手であることは誰もが認めるところです。と、同時にけがが少ないため、休みなく試合に出続けられることも、大谷選手の強みになっています。大谷選手は、取材の記者に「体調管理で気を付けていることは何ですか？」と聞かれ、「一番は睡眠です。どのタイミングで寝るのが等、数日前からしっかりと計画しています。」と答えています。大谷選手は普段最低でも8時間、試合のない日は12時間眠るようにしているそうです。大谷選手がけがも少なく、良い結果を出している秘訣のひとつは“睡眠”なのかもしれませんね。

睡眠には、次のような大切な役割があります。

- 頭や脳を休める（脳や体の休養）
- 疲れをとる（疲労回復）
- 学んだことをしっかりと覚える（記憶固定）
- 気持ちを落ち着かせる（感情整理）
- 病気になりにくい（免疫機能の増加）
- 背が伸びる（脳や体の成長）



朝起きた時に、前日の疲れがすっきりと取れている。そんな「質のよい睡眠」をとるためには、十分な睡眠時間を確保することが必要です。学校に来て、しっかりと「学習できる」「運動ができる」状態で家を出られるように、睡眠を大切にしてほしいなと思います。

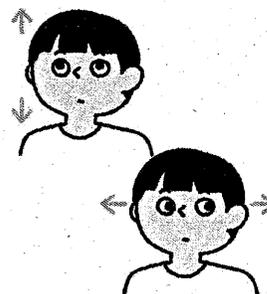
## 10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

皆まん、骨や関節の健康について意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折がねんざかどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

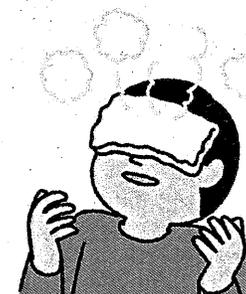
知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして、積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

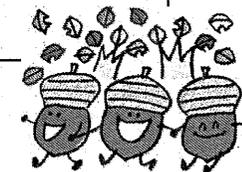


40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

裏面に前期、保健委員として活躍してくれた皆さんからの一言を載せています。ぜひ、ご覧ください！



# 前期保健委員の

## 皆からひとこと



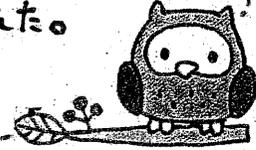
日々の石鹸補充から、冷房の管理、フェスタの用具係まで、さまざまな仕事を担ってくれました。本当にありがとうございました！



委員長としてみんなをまとめることが難しかったけど、頑張りました。後期も頑張ります。



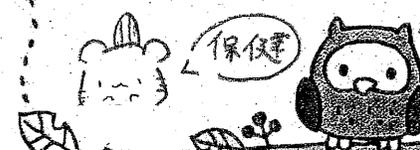
色々な仕事を頑張れた。



決めるかはわかさん  
けれども決める1、2年生  
あとはよく頼みました！！



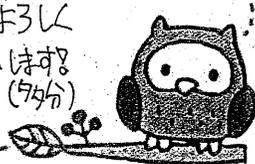
普段の仕事やフェスタの用具などをかんばった。



前期ありがとう  
ございました。後期も頑張ります。



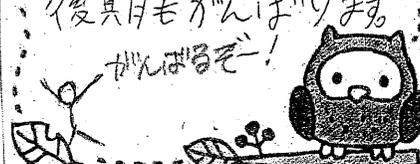
フェスタの準備大変でしたが楽しかったです。後期もよろしくお祈りします。(74分)



前其月ありがとうございました。



大変やりました。やりがいがありました。後其月もがんばります。かんばろー！



みんなに指導する時は自分が手本に！



夏休みの前にやったワークスがけが楽しかったです。前期はありがとうございました。



おけ人入れが難しかったけどかんばった。



ランチョンマットを持ってくるように呼びかけるのが楽しかったです！

