

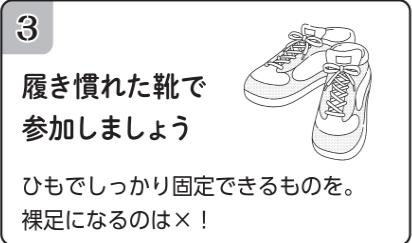
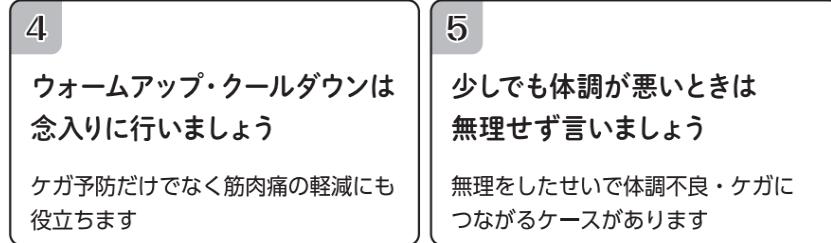
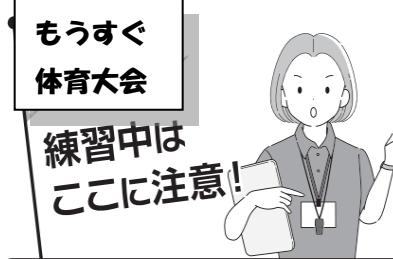


令和7年度（2025年度）10月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 7

文化祭お疲れさまでした！各学年・部活動・有志の舞台発表、教科やクラブの展示発表…などの発表も見どころがあり、それぞれの個性が光る素晴らしい発表だったと思います。

長かった酷暑がやわらぎ、ようやく朝晩涼しくなってきましたね。保健室では、体調をくずしている人や疲れている人、睡眠不足と思われる人の来室が目立ってきました。もうすぐ体育大会の練習が本格的に始まります。いつも以上にしっかり睡眠をとり、体の疲れをとるようにならう。朝食を食べて登校するなど体力の維持に努めましょう！



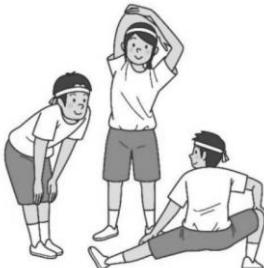
## 忘れずに！ウォームアップとクールダウン

みなさんは、運動前に準備運動やストレッチをしっかり行えていますか？運動前に、硬くなっている筋肉を温めて、動かしやすくするのが「ウォームアップ」。可動域が広がり、パフォーマンスが上がり、けがの予防ができます！各クラスに、前期保健委員さんがモデルとなった「イスを使ったストレッチ体操」を配布しますので、ぜひ休み時間や運動前に取り入れてみてください。

昨年度は体育大会前後で肉離れになった人がたくさんいたので、特に競技前にはしっかりストレッチをしておきましょう。

運動後には「クールダウン」のストレッチも有効です。運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードになります。運動後の負担が減り、疲れもとりやすくなるので、取り入れてみてくださいね。

体育大会、みんなの全力のパフォーマンスを楽しみにしています！！

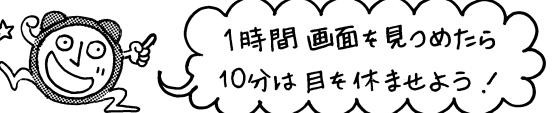
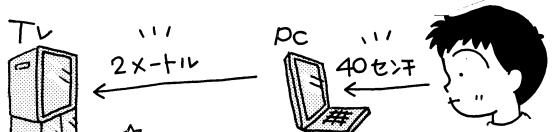


## 10月10日目の愛護デー 大切な目アピしてあげてね

### ☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



### …メガネ・コンタクトレンズ…

度の合わないレンズを使っていると

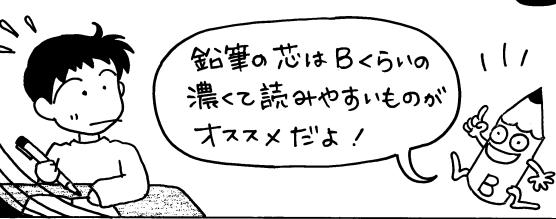
ピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

### 勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは、部屋の照明をきちんと明るくし、その上で、手の影ができない方向から、スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



### 積極的に休憩を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるよう心がけてみてください

皆さんはスマートフォンやタブレットを1日何時間くらい使っていますか？とても便利で生活に欠かせない物ですが、長時間見たり、近くで見すぎると、頭痛や肩こり、目の疲れ、イライラなど様々な不調の原因に。30~40分に1回は目を休めて遠くを見たり、夜寝る前には使用をひかえるなど、上手につきあう方法を知っておきましょう！コンタクトレンズを使用している人は、説明書をよく読んで使用期限を守り、正しく使うようにしましょう！

## コンタクトレンズが外れないのはなぜ？

1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。



目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なのは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。





10月8日は「骨と関節の日」です！由来は、漢字の「十」と「八」を組み合わせると「木」になり、カタカナで骨の「木」となること、体育の日に近く骨の健康にふさわしいということから、日本整形外科学会が定めたものです。骨や関節等の健康が生涯健康で過ごすために大切なことを認識し、日常生活で注意してほしいという願いが込められています。

本校でも骨折件数が増加傾向にあります。この機会に骨の健康について知り、将来の骨粗鬆症予防と、生活習慣を見直す機会にしましょう！

## 第1回 骨密度測定を実施中！

9/26～10/10の放課後、保健室で第1回骨密度測定を行っています！今年度は2期にわたって実施します。第1回は主に部活動単位で実施しますが、測定を希望する人は、放課後保健室に来てください。第2回は、2学期末懇談の午後に実施予定です。

骨密度測定を受けた人は、後日個票をお返しします。

今の自分の骨の状態を知り、カルシウムの摂取を含めた食生活、運動習慣などを見直す機会にしてもらえたたらと思います。

中学生の皆さん、今が一番骨を作ることができる時期です！

将来の健康のために、今から生活習慣を見直してみましょう。

骨を強くする方法は、右ページに詳しく記載しています！



人の一生のうち骨量が増えていくのは、身体が作られていく思春期の間だけです！骨量は20歳頃までにピークに達し40歳くらいまで維持されますが、その後徐々に減少していきます。

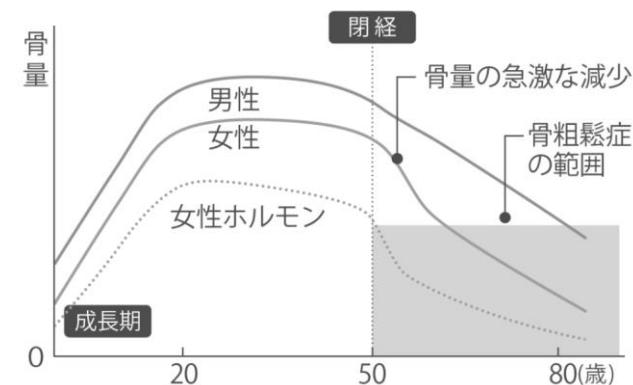
特に女性は、女性ホルモンの影響で閉経後に

急速に骨量が減少してしまいます。骨量が減ると、骨折しやすくなってしまいます。

これを骨粗鬆症といいます。

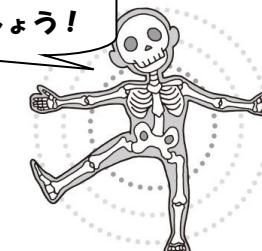
骨を作るためには、栄養バランスのとれた食事と適度な生活習慣、そして睡眠が重要です！一番骨を作ることができるのは今！

将来の自分の健康のために、今からできることを知っておきましょう。



### ◆1日に摂取するカルシウム推奨量（10代）

	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～(29)歳
男性	700mg	1000mg	800mg	800mg
女性	750mg	800mg	650mg	650mg



# どんなことに気をつけたら骨が強くなるの？

## ■ 食生活 ■

骨の成分であるカルシウムやビタミン類、タンパク質をしっかりとりましょう！！

インスタント食品や清涼飲料水のとりすぎにも注意。ダイエットは厳禁！！

### カルシウム

乳製品、魚、小魚、豆腐などの大豆製品、小松菜などの野菜、わかめなどの海藻類に多く含まれています。今の時期、意識的にとるようにしたいですね。



### ビタミンD、ビタミンC

カルシウムと一緒にとることで吸収を手助けしてくれます。

### タンパク質

タンパク質は肉や魚、豆類、卵、乳製品に多く含まれています。

## ■ 運動習慣 ■

日光を浴びながら適度な運動を取り入れましょう。特に効果的なのは、骨に負荷を与える、なわとびなどのジャンプトレーニングです！

### 【！ここに注意！】

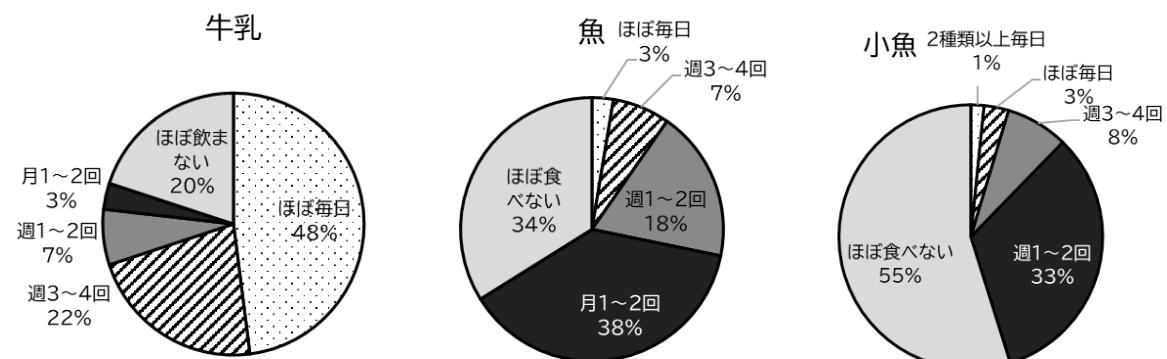
激しいトレーニングは逆効果です。成長期の骨は柔らかいため、負荷をかけすぎることで折れやすくなってしまいます。



女子は月経が止まるまでの運動は、骨を増やす上で大切な女性ホルモンの分泌が低下してしまうので、特に注意しましょう。

## 本校生徒のカルシウム摂取状況は...

1学期食習慣アンケートより



本校生徒のカルシウム摂取状況の一部です。牛乳は給食で出るため毎日飲む人も多く、ほとんどの人が一定量摂取できています！一方、魚や小魚は「ほぼ食べない」や週1未満の人が最も多い結果となりました。プラス一品に魚の加工品を取り入れたり、トッピングやふりかけに小魚を使ってみたり、工夫してみてください✿