

# ほけいだよ！ 10月

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…  
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しましょう。朝食を食べて登校するなど体力の維持に努めましょう！

## もうすぐ 体育大会

練習中は  
ここに注意！



3

履き慣れた靴で  
参加しましょう



ひもでしっかり固定できるものを。  
裸足になるのは×！

1

飲み物は多めに  
用意しておきましょう



のどが渇く前に  
こまめに水分補給

2

必ず朝食は  
食べましょう



欠食すると体調不良にも  
つながりやすいです

4

ウォームアップ・クールダウンは  
念入りに行いましょう

ケガ予防だけでなく筋肉痛の軽減にも  
役立ちます

5

少しでも体調が悪いときは  
無理せず言いましょう

無理をしたせいで体調不良・ケガに  
つながるケースがあります

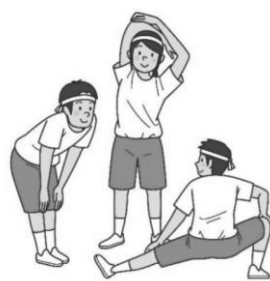
## 忘れずに！ウォームアップとクールダウン

みなさんは、運動前に準備運動やストレッチをしっかりと行えていますか？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  
がって、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、みなさんの全力のパフォーマンスを楽しみにしています！！

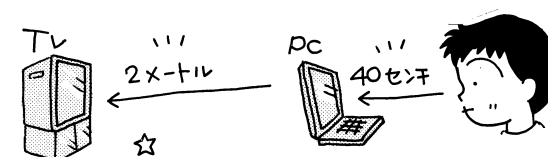


## 10月10日の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね！

### ☆ 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。



1時間 画面を見つめたら  
10分は目を休ませよう！

### メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

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。

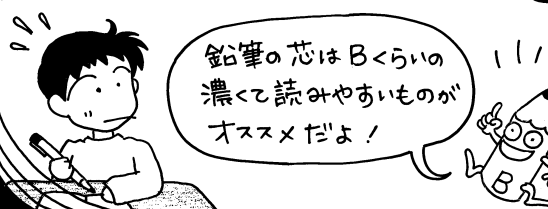
### 勉強中の照明

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つけて明るくし、

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。ツケテオー



鉛筆の芯はBくらいの  
濃くて読みやすいものが  
オススメだよ！

### 積極的に休息を

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  
ように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。

最も大事なこと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「骨」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らと思います。

中学生の皆さんは、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

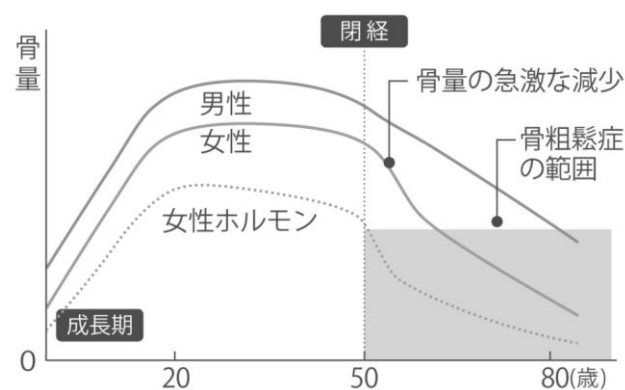
急速に骨量が減少してしまいます。骨量が減ると、骨折しやすくなってしまいます。

これを骨粗鬆症<sup>こつしょうしょう</sup>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！

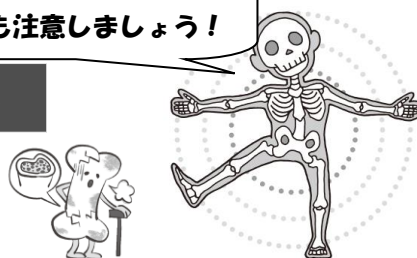
将来の自分の健康のために、今からできることを知っておきましょう。



加工食品や清涼飲料水のとりすぎにも注意しましょう！

### ◆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！

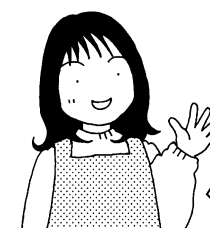
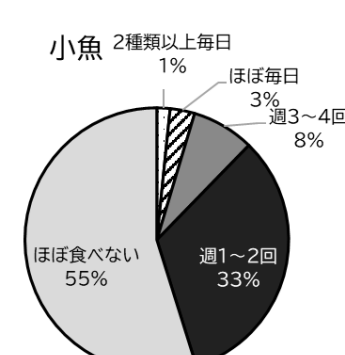
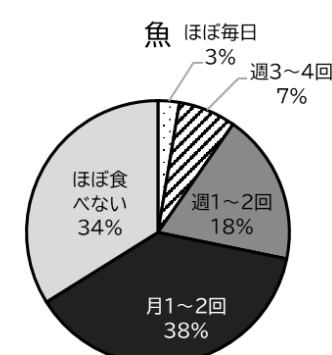
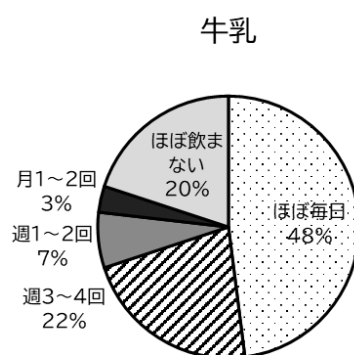
【！ここに注意！】

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によって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☆