

ほけんだより

6向陽中第239号
令和6年10月7日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎
保健室 信野 真南

10月は健康に関する「〇〇の日」がたくさんあります。8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」、15日は「世界手洗いの日」、20日は「頭髪の日」などなど…。骨も関節も目も、皆さんが活動するために大切な体の一部です。自分の体を大切にできているかな?と振り返る機会にしてください。

年度の折り返しの時期になり、この学年で過ごすのもあと半分です。勉強・部活動・遊びなど、どれも頑張りたい皆さんには、心も体も健やかでいてほしいと思います。心身の健康をよりよくするのは、保護者の方でも先生たちではなく、自分自身です。睡眠のリズムは乱れていませんか?栄養はたっぷりとっていますか?スマホ・タブレット端末など使いすぎていませんか?生活習慣を整えて、下半期も笑顔いっぱいに元気に過ごしていきましょう!

10月10日

目の愛護デー

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

20分ごとに

20秒休憩

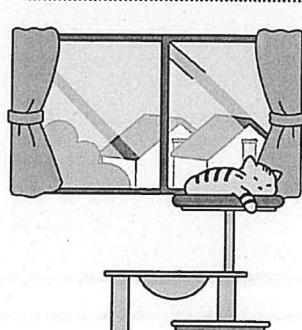
20フィート先を見る



アラームやタイマーを
上手に使おう



20秒だけでも
目を休ませましょう



20フィート(約6m)先を
ながめて筋肉をゆるめよう

20分間、同じ姿勢でずっといることはできますか?疲れたり、体が痛くなったりしてしまいますよね。目の筋肉も同じです。遠くを見ることで、目の筋肉は休まります。
デジタル機器を上手に使いましょう!



目のけが、どうすればいい??

=ゴミが入った=

▷涙と一緒にゴミを流してしまいましょう。
水を張った洗面器などでまばたきする方法もあります。

=ボールが当たった=

▷すぐに冷やしましょう。
目の痛みや見えづらいなどの症状がある場合には、早めに受診しましょう。

=洗剤が入った=

▷流水でよく洗い流します。
ラベルに受診をすすめる記載があったり、痛みが残ったりするときは、病院へ。

10月8日

骨と関節の日

骨や関節はみなさんのからだの中で活躍をしています。
私たちが生きていくために、骨はたくさんの役割を果たしています。



骨と関節の役割いろいろ



- その① 206個ある骨たちが、骨格をつくり、私たちのからだを支えている！
- その② 脳や内臓はやわらかいので、骨が外からの大きな力から守っている！
- その③ 骨がつながることで関節ができます。からだを動かしているのは、この関節のおかげ。
- その④ 骨のおもな成分といえば…カルシウム！骨にカルシウムをためておいて、必要な時に使っています。
- その⑤ 骨の中心には“骨ずい”があり、骨ずいの中で、赤血球や白血球、血小板などがつくられている！

骨の成長のために…

「睡眠時間を確保！」

睡眠中に、“成長ホルモン”は分泌されます。成長ホルモンは、骨や筋肉、内臓を成長させる効果があります！

骨の成長のために…

「外で運動をしよう！」

運動をすることで、骨を作る細胞が活発に！また、日光を浴びることでカルシウムの吸収を助ける、“ビタミンD”がつくられます。

骨の成長のために…

「栄養をとろう！」

カルシウム…牛乳や小魚、水菜
ビタミンD…鮭やさんま
ビタミンK…納豆、ブロッコリー、
ほうれん草

骨の成長期は10代の今です！中・高生の間に、骨を強く丈夫にする行動がカギになります！

“保健室からのメッセージ”



10月になり、やっと秋らしい過ごしやすい日が増えてきましたね。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…みんなさんは、どんな秋を過ごしたいですか？私は旬のものを食べたいです。

そして、10月といえば「向陽祭」!! みんなのハーモニーカ

今からとても楽しみです！全クラス応援しています



保護者のみなさま

日頃より、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

区内でもインフルエンザや新型コロナウィルス感染症、マイコプラズマ肺炎などが流行しております。向陽祭も控えており、生徒の皆さんのが健やかに学校生活を過ごせるように、保健管理を行ってまいります。引き続き、ご家庭での健康観察や体調管理のご協力をよろしくお願ひいたします。

● マイコプラズマ肺炎について

ニュースなどでも報道されていますが、マイコプラズマ肺炎が約8年ぶりに流行しております。マイコプラズマ肺炎は秋冬に増加する傾向があり、発熱や倦怠感、頭痛、咳などの症状が特徴です。潜伏期間が2~3週間と長く、学童期だけでなく、中学生もり患・流行する感染症の一つです。学校でも、引き続き手洗い等の感染予防対策を講じていきます。

マイコプラズマ肺炎については、出席停止ではなく欠席扱いとなります。そのため、医療機関で書いていただく「登校許可意見書」の提出はございません。り患した際には、ご連絡をお願いいたします。