

ほけいだよ！

令和7年10月8日
若楠小学校 保健室



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



ホネの「ホ」という字を分解すると漢字の「十」と「八」になることから、10月8日は「骨と関節の日」と定められています。

夏休み明けの身体測定では、みなさんの身長が1学期よりもさらに伸びていました。身長の伸びは骨が伸びることによるもので、骨を強くしたり、身長を伸ばしたりするためには、外で体を動かしたり、バランスの良い食事をとったりすることが効果的です。特に、牛乳やチーズなどの乳製品に多く含まれていて、骨の材料となる「カルシウム」や、キノコ類・魚介類に含まれていて、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」などの栄養素をとることが大切です。



《 骨や関節の役割 》



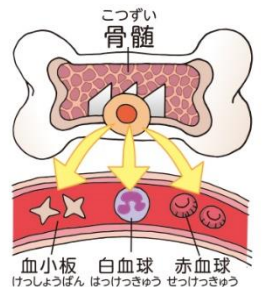
からだをささえる
体を支える



ないぞうをしょうげきからまもる
内臓を衝撃から守る



からだをうごかす
体を動かす



けつえきをつくる
血液を作る

骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中であわきた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりなく、いわれていますが、大事な神経や大きな

首を鳴らすとどうなる？

な動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。

場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなくなったら思い出してみてください。

10月10日は
目の愛護デー



10月10日の10を、右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が「目の愛護デー」になりました。

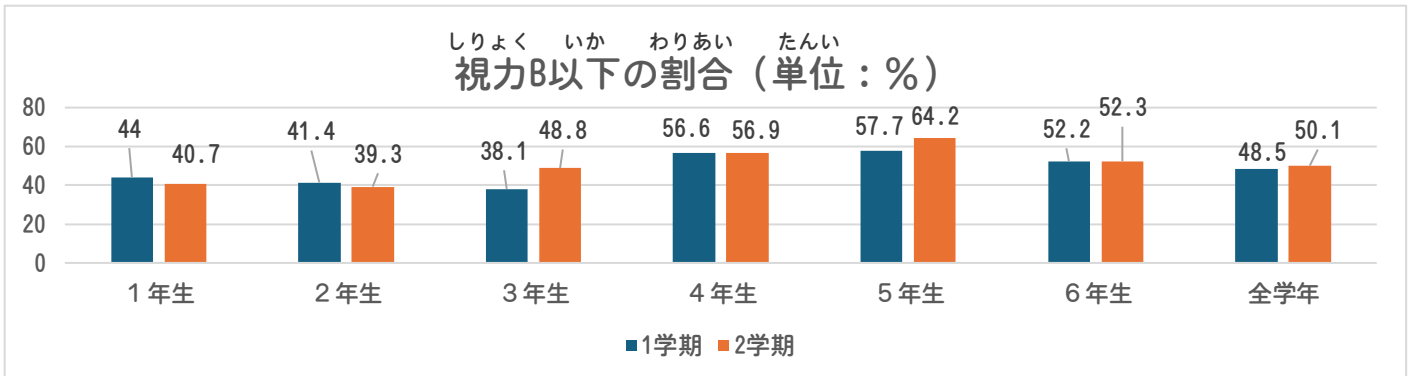
目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日です。この機会に、目に優しい生活ができているか、自分の生活を振り返ってみましょう。

わかくす 若楠 子の視力検査の結果をみてみよう



下のグラフは、4月と9月に実施した視力検査で、視力がB以下だった人の割合を学年ごとに比べているグラフです。9月に測定した視力検査では、4月とほとんど変わらない結果だったことが分かりました。

学校でも家でも目に優しい生活を続けて、視力低下を予防できるといいですね。



目を大切にしていますか？

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、近視になってしまいます。

近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。スマホを使ったり本を読むときは、目から距離を離すことや、部屋を明るくするようにしましょう。また、遠くの景色をみたり、目を温めたりして目を休憩させることも大切です。

これからも、今ある視力を大切にすることを心がけましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

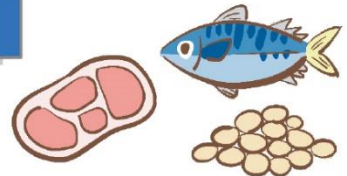
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。

