

ほ け ん だ よ り 令和2年10月鹿沼東高校保健室



爽やかで過ごしやすい季節になりました。金木犀の香りが漂い、秋の気配が感じられます。秋といえばスポーツの秋や読書の秋など、「〇〇の秋」という表現をします。みなさんは何の秋にしますか？今年は「with CORONAの秋」で、まだまだ制限されることもあると思いますが、みなさんの若くて柔軟な発想は、どのような充実した秋を生み出すのでしょうか。阿部の秋は「勉強の秋」（←本気）。自

分の持っている知識は正しいのか、古くないか、忘れてしまっていることはないか…アップデートしていきます。みなさんに「勉強しなさい」と言って、自分が勉強しないのはダメだと思うので。今は依存症に関する本を読んでいます。ここでインプットしたものを何かの形でアウトプットして、みなさんの成長に繋がれたらいいな…と思っています。

目がピンチ！？「スマホ老眼」～10月10日は目の愛護デー～

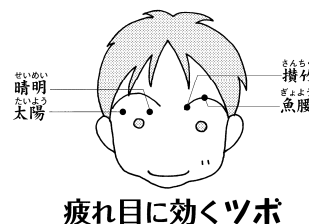
20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これはスマホをはじめ、携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすくなります。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることがあります（症状は一時的なことが多いです）。

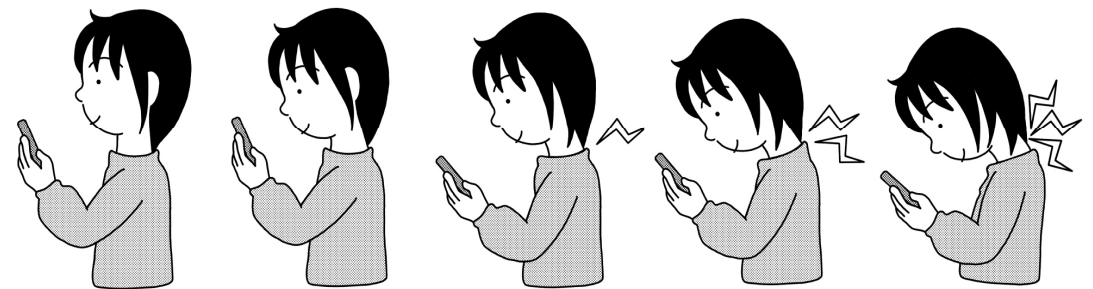
「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんは小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

携帯情報端末を使うときのポイント

- ◎機器と目を近づけすぎないようにしましょう。
- ◎1時間使用したら10～15分の休憩を。
- ◎疲れを感じたら、目の周りを温めましょう。
- ◎意識的にまばたきをしましょう。



急増！スマホ首 あなたはどこにあてはまる？



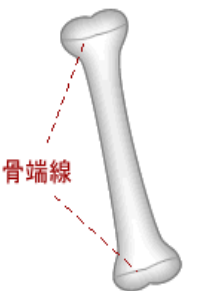
（頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか？
自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか？）

まだ背が伸びるかな？～10月8日は骨と関節の日～



身長計は保健室の人気アイテム。「背が伸びた！」「縮んだ…」と、友だちと楽しそうに計測するみなさんの姿がよく見られます。

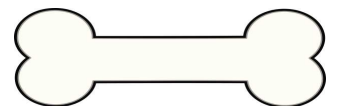
身長が伸びるとは「骨が成長すること」です。子どもの骨には両端に骨端線と呼ばれる軟骨部分があり、ここが膨張することにより身長が伸びます。身長が伸びる時期は個人差がありますので、1mmでも伸びている場合は骨端線が閉じていない可能性があります。大切な



は骨端線が閉じてしまうまでに、しっかりと栄養・睡眠をとること、運動することです。

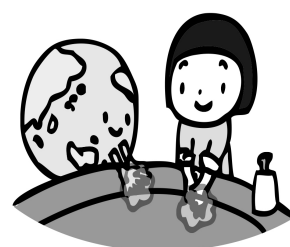
身長を伸ばす3大要素

- ◎**栄養**…栄養バランスの良い食事をしっかりとることが基本。特に、カルシウム、たんぱく質、マグネシウム（海藻類に多く含まれる）、亜鉛（牡蠣、牛肉等に多く含まれる）が重要な栄養素と言われています。中でもカルシウムは不足しないように気をつけましょう。
- ◎**睡眠**…成長ホルモンは、眠り始めてから3時間の深い眠りの間に最も分泌されます。
- ◎**運動**…骨端線に適度な刺激を与えるため、体を動かしましょう。



10月15日は「世界手あらいの日」

10月15日 世界手あらいの日

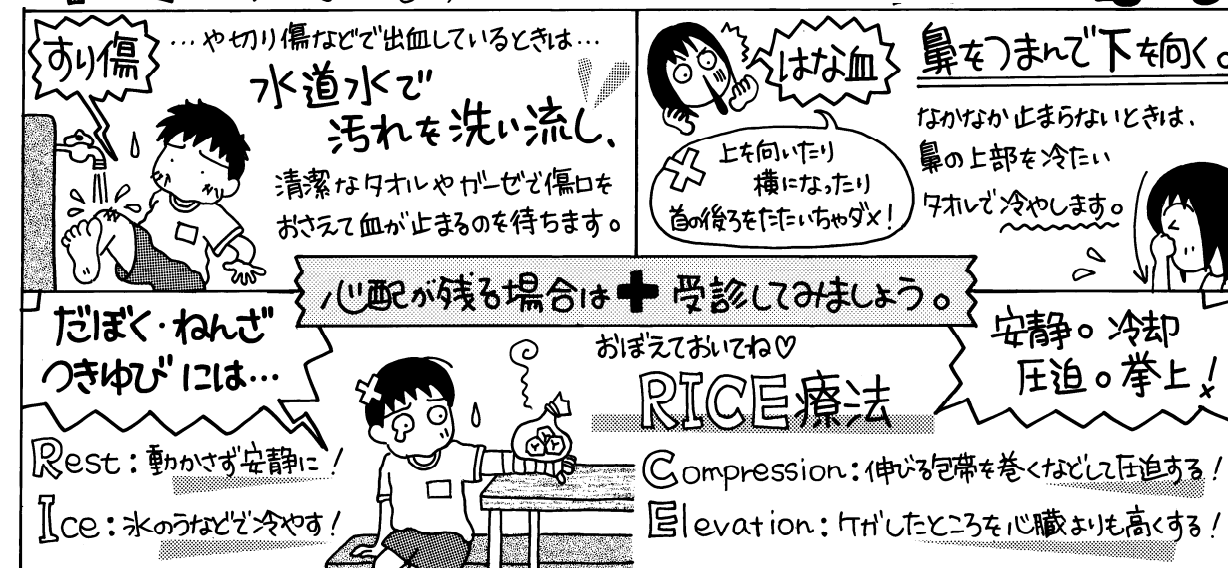
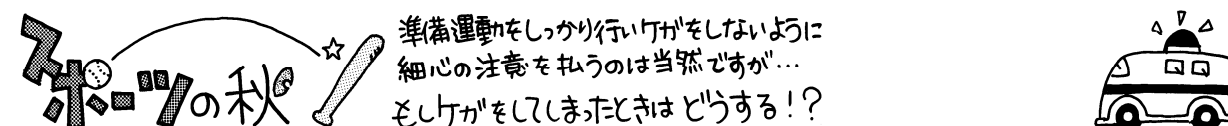


少し古いデータですが、消費者庁が2015年に手洗いに関する調査を行いました。対象は16～65歳の男女2000人（手洗いをしないと回答した人を除く）で、家庭での手洗いが調査対象です。その結果、食事の前に必ず手洗いをする人の割合52.6%、トイレの後に手を洗わない人の割合15.4%でした。今はコロナの影響で手洗いの大切さが見直され、手を洗う人はもっと増えていると思いますが、みなさんはこの数字をどう思いますか？みなさんは手を洗っていますか？

世界手あらいの日は、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分の体を病気から守る最も簡単な方法のひとつが「石けんを使った手洗い」とユニセフは訴えています。コロナの他に、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）などの流行が心配される季節になります。正しい手洗いのしかたを確認・実践し、感染症を予防しましょう。



10月14日は「スポーツ大会」 体を動かしてストレス発散！



- けが・体調不良の予防のために
- ◎手足の爪を短く切っておきましょう。
 - ◎靴下は足首をしっかりと覆えるくらいの丈のものを。
 - ◎靴ひもはしっかりと結んで。
 - ◎競技前にはストレッチを念入りに。
 - ◎前日の睡眠をしっかりと(7時間以上の睡眠を)。
 - ◎当日の朝食、昼食はしっかり食べましょう。
 - ◎水分・塩分を多めに準備し、こまめに補給しましょう。
- けが・体調不良になったときのために
- ◎着替えやタオルを多めに用意しましょう。
 - ◎保護者と確実に連絡が取れる連絡先を確認しておきましょう(迎えをお願いする場合に備えて)。
- 運動あるのにもとても気持ちのよい季節。'アスリート'には充分気をつけて、鬼いきり楽しもう!

感染症予防のためにお願いしたいこと

- ★体調管理を行いましょう(体温 37.5℃以上、体調が悪い人は競技への参加を控えてください)。
 - ★競技出場前後には手を洗いましょう(手拭き用タオルを多めに準備しておきましょう)。
 - ★応援するときはマスクを着用し、大きな声を出さないようにしましょう。
タオルや応援グッズの振り回しはやめましょう(ウイルス飛び散り防止)。
 - ★マスクを多めに準備しましょう(汗や汚れによる交換に備えて)。
使用したマスクを持ち帰る袋も忘れずに。
 - ★タオルや着替え、飲み物の共用はやめましょう。
- 心の中で熱い応援をよろしくお願いします

