



令和8年10月1日
桑名北高校保健室

例年になく雨の日が多かった9月が終わり、さわやかな風が吹く秋晴れの日が増えてきましたね。今年は感染症の流行が早くから始まっています。「体の調子がいつもと違うな」と感じた時は、帰宅後できるだけ早く就寝しましょう。熱や風邪症状がある場合は、医療機関の受診をおすすめします。

10月8日はホネの日

みなさん、背を伸ばすために牛乳をたくさん飲んだ経験はありませんか？実は骨の成長や丈夫さに関係するのは「カルシウム」だけではありません。カルシウムの吸収率を高める「ビタミンD」、骨の成長をサポートする「ビタミンK」を摂ることも必要です。

骨量(骨の丈夫さ)は20歳ごろまで増え続け、その量を40歳前後までキープしたあと加齢とともに減っていきます。まさに高校生の時期に食事と適度な運動をすることが重要です。

運動をするときには、しっかり準備体操をしてケガ予防しましょうね。

カルシウム



乳製品、小魚
大豆製品など

ビタミンD



鮭、イワシ
干しシタケなど

ビタミンK



発酵食品、
ほうれんそうなど

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる
血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■可動域が広がる
筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

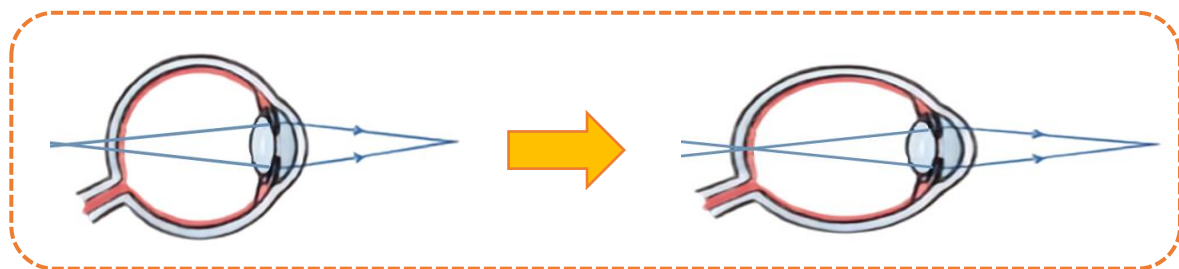
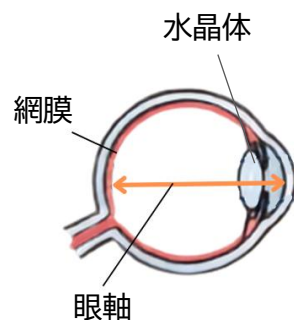
■神経の伝達が早くなる
神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

長時間スマホなど近くのものを見続けていると、目は必死にレンズ(水晶体)を調整してピントを合わせようとします。ただ、近くを見る時間が長すぎると、レンズの調整だけでは追いつかなくなります。すると目は「奥のスクリーン(網膜)を後ろに広げたほうがラクに見えるかも!」と勘違いし、目の奥行き(眼軸)を後ろへ伸ばしてしまうのです。丸かった目玉が、前後に伸びて「ラグビーボール」のような形になってしまいます。

目の奥行きが伸びてしまうと、遠くを見ようとしたときにピントが網膜の手前で合ってしまい、遠くがぼやける「近視」になってしまいます。



「視力を良くするマッサージ」などありますが、それはレンズの調整のために一時的に凝り固まった筋肉をほぐすものです。伸びてしまった眼軸は、もう戻らないため、眼軸が伸びないようにすることが重要です。

20分 スマホや近くを見る作業をしたら
20フィート(6m) 遠くを
20秒 ぼーっと眺めよう



20-20-20 ルールといいます。これはアメリカでも、日本でも眼科学会で推奨されているものです。20 フィートと言うものの、窓の外など遠くであれば距離は問いません。勉強で近くを見たり、スマホを見たりして 20 分ほど経ったら、一度遠くを見て目を休ませるようにしましょう。

来月のテーマは「心」についてです。
「緊張のほぐし方は?」「失恋するとなぜ胸が痛いのか?」など
取り上げてほしい内容があれば、QR コードから送ってください。

