



今月の保健目標

食生活を見直し、望ましい食生活について考える
 目の健康について考える

10月に入り、朝晩はだいぶ涼しくなりました。校庭ではキンモクセイの香りが秋の訪れを教えてくれています。衣替えもあり、これからは衣服での体温調節が必要になってきます。また、秋・冬の感染症対策はより一層、体の抵抗力を高めることが大切です。**睡眠時間をたっぷりとり、体を温め、寝る前は携帯電話・スマートフォンを使わないなど睡眠の質を良くする**ことを心がけましょう。

食欲の秋！「食」について考えよう



●「食べることは生きること」 食事があなたの体と心を作ります

私たちの体は約60兆個の小さな細胞の集まりです。骨や筋肉だけでなく、脳や神経など体のすべての部分において細胞が休みなく活動し、体を作り維持していくためには食事からの栄養が必要です。

また、食事には栄養を補給する以外にも**食事をする「楽しみ」**や**共に食事をする「人との交流」**など心を豊かにしてくれる意味もあります。さらに、一人の食事と、誰かと一緒にする食事では、**誰かと一緒に食べる食事のほうがおいしいと感じる割合が大きい**そうです。**誰かと一緒に食べる時間があるときは、その機会を大切に**してください。

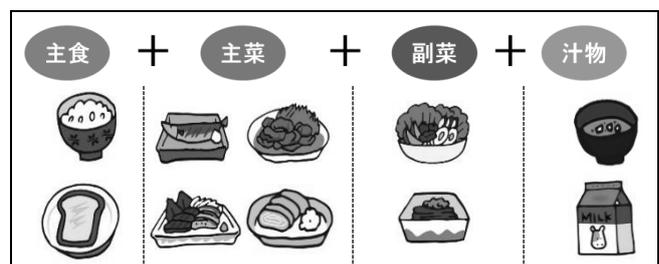
●6つの食品群を覚えよう

成長期の皆さんは、これらの食品をバランスよく食べることが重要ですが、給食では「好き嫌い」で食べ物を選んでる人もいます。食品群を覚えて、料理に使われている食材を味わいながら「この食品の役割はなんだろう？」と会話をし、楽しみながら考えられると良いですね。

	群	主な供給源	主な役割	食品
主に 体の組織 を作る	1	たんぱく質	骨や筋肉などを作る	肉・魚・卵・豆類
	2	カルシウム ミネラル	骨や歯を作る	牛乳・乳製品・小魚・海藻
主に 体の調子 を整える	3	カロテン	皮膚や粘膜の保護	緑黄色野菜
	4	ビタミンC	体の各機能の調節	その他の野菜・果物
主に エネルギー になる	5	炭水化物	体に必要なエネルギー を作り出す	穀類・いも類・砂糖
	6	脂肪		油脂

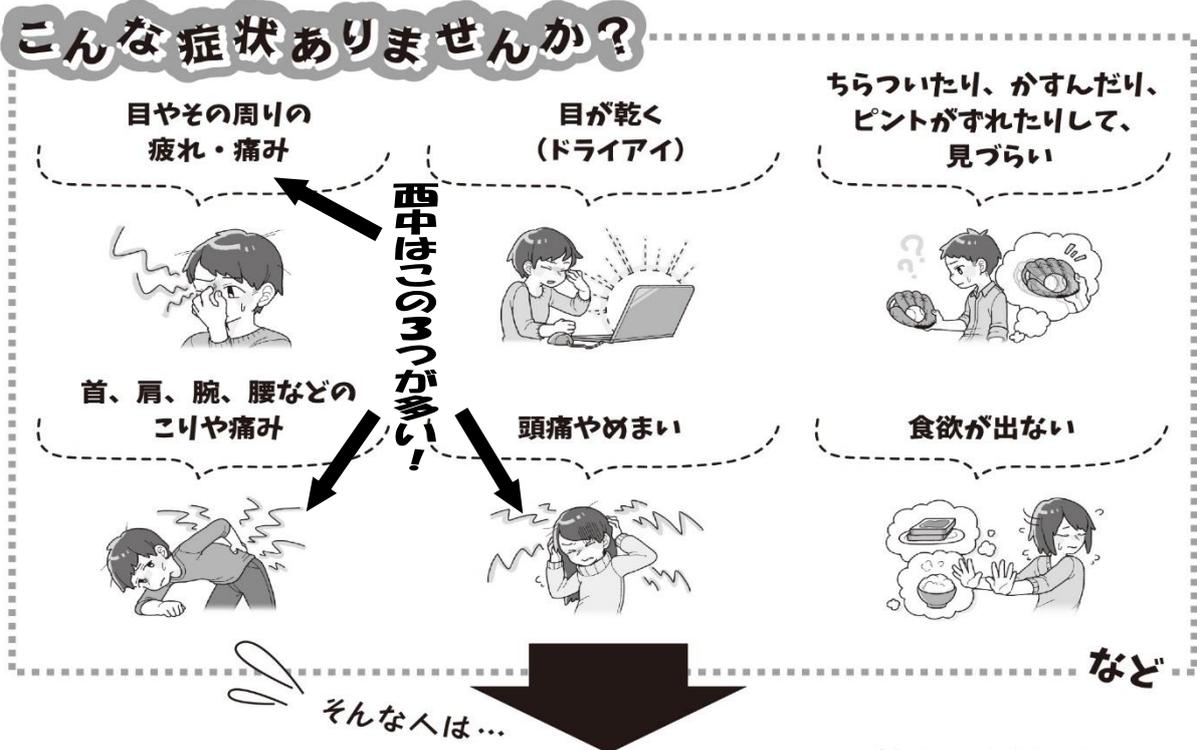
●バランスのとれた食事をしよう

6つの食品群の中からまんべんなく食材を選び献立を考えれば、自然と栄養素のバランスがとれるようになっていきます。主食は炭水化物、主菜はたんぱく質や脂質、副菜はビタミンやミネラル、汁物は水分や足りない栄養素を補う役割があります。



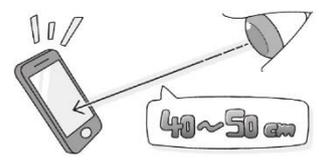
10月10日は「目の愛護デー」

「10」を横に2つ並べると目の形になることから10月10日は「目の愛護デー」、目の健康について考える日です。人は、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、主に視覚から情報を得ており、その割合は約80~90%にもなります。保健室前に目に関する掲示物を作成しました。「目の健康チェック」「目に良い食べ物」のコーナーがあるので、これを見て、目に優しい生活を心がけましょう。



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



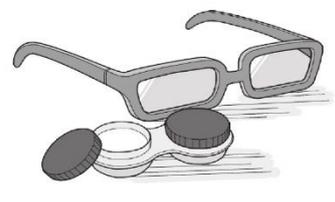
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう!」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

●やってみよう! 目の疲れに効くマッサージ

目が疲れていると、「頭痛」「肩こり」「目が赤くなる」「目の乾燥」「ぼやけて見える」などの疲れ目のサインが出ます。遠くを見たり、目の周りの筋肉をリラックスさせたりして、目を休ませましょう。

<p>① 目頭を何度かつまむ</p>	<p>② 眉毛の下のくぼみを押す</p>	<p>③ 目の下のくぼみを押す</p>	<p>④ ギュッと目を閉じパッと開ける</p>
--------------------	----------------------	---------------------	-------------------------

セルフケアで一流選手！スポーツの秋を楽しもう！

スポーツ選手は、最高のパフォーマンスをするために日々の体調管理が重要です。皆さんの中にはスポーツをしている人も多くいますが、保健室には足や腰の痛みで来室する人が多い傾向にあります。今回は、皆さんからのリクエストにお応えして、ストレッチについての記事を載せてみました。けが予防のためにも、ストレッチやマッサージなどの日々のセルフケア（自分で自分の体の調子を整える）を心がけ、思いきりスポーツを楽しんでくださいね。

腰部



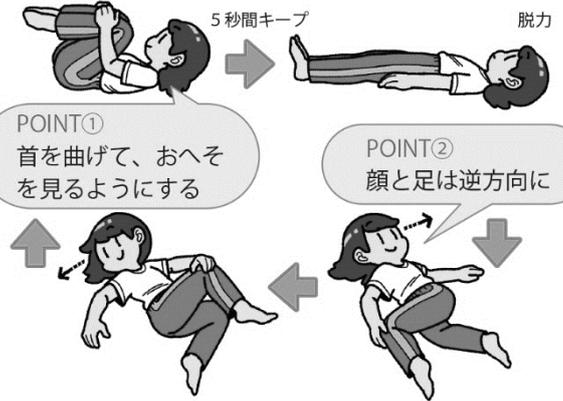
ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

腰痛症

乳酸が溜まると腰周囲の筋肉や骨盤の動きが悪くなり、骨がゆがむ事で、腰の痛み、重だるさ、足のしびれが出てきます。

対処法：腹筋の強化、背筋のストレッチ
足を組んで座らない！
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフストレッチをしてみよう！



大腿部(太もも)



ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

腸脛靭帯炎

太ももにある腸脛靭帯が太ももの骨とこすれて炎症を起こします。

対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

鷲足炎

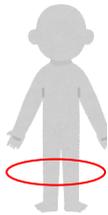
縫工筋、薄筋、半腱様筋が交わる部位は負担がかかりやすいため、過度な負担がかかると炎症を起こします。

対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ、ストレッチ
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！



膝部(ひざ)



ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

オスグット病

膝の屈伸を伴う運動を過剰に行うことで、脛骨にある軟骨が剥離して痛みを伴う疾患です。特に成長期に起こりやすい。

対処法：運動後のアイシング、サポーターの利用
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

ジャンパー膝

膝の使いすぎで膝蓋腱、または大腿四頭筋腱が炎症を起こしてしまった状態です。

対処法：運動後のアイシング、ストレッチ
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！

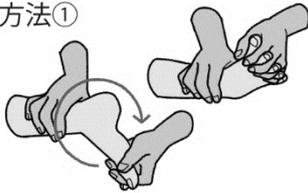


足の裏



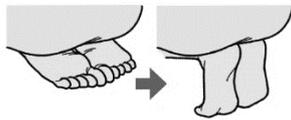
セルフマッサージをしてみよう！

方法①



足の指の間に手の指を交差させ、もう片方の手で足首を固定しながら、ゆっくり大きく回します。

方法②



正座をして、足首を曲げて足の指が地面に着くようにして座ります。

ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

足底腱膜炎

足の裏へ過剰な負担がかかると、足の裏にある足底腱膜に炎症が起こったり、些細な断裂が生じて刺すような痛みが起こります。

対処法：ストレッチ、靴を替えてみる
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

アキレス腱



ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

アキレス腱炎

過度な運動によりアキレス腱が周囲の筋肉との摩擦ですり切れてしまい、炎症を起こした状態です。

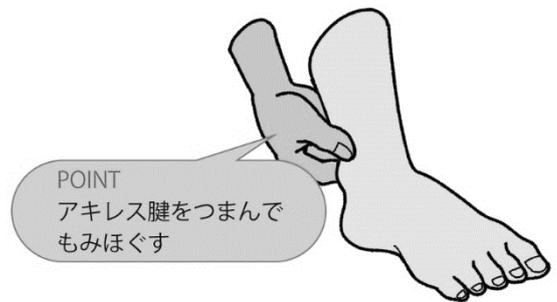
対処法：運動後のアイシング、患部のマッサージ
靴を替えてみる

アキレス腱断裂

急に激しい運動をしたことによって強い力がかかり、アキレス腱が切れてしまう重いスポーツ障害です。強烈な痛みを伴います。

対処法：大至急、医療機関受診

セルフマッサージをしてみよう！



すね



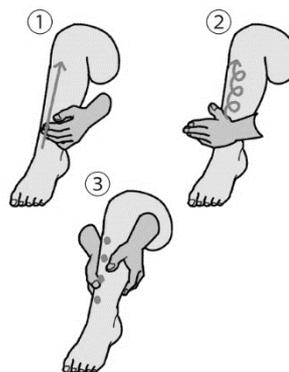
ケアを怠るとなりやすいスポーツ障害の例

シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）

すね周りの筋肉の過剰な収縮によって、筋肉が硬くなり骨を引っ張ってしまうことで起きる炎症です。悪化すると疲労骨折を招くこともあるので要注意です。

対処法：ストレッチ、靴を替えてみる
痛みがひどいようであれば、医療機関へ

セルフマッサージをしてみよう！



- ①すねを下から上へさする。
 - ②手の腹で下から上へ円を描くようにマッサージ。
 - ③すねの骨を両手の親指で挟むように下から上に押していく。
- ①～③を繰り返す。

保護者の皆様へ

日頃より、学校保健へのご理解ご協力をありがとうございます。季節の変わり目で体調を崩す生徒が見られます。**10月初旬から、各医療機関にてインフルエンザの予防接種が始まっています。**予防接種をするにあたっては、主治医とよく相談をし、受けるようにしてください。今年度の冬季も、かぜやインフルエンザに負けず健康に過ごすことができるよう、学校でも努めていきますので、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

