

# ほけんだより



令和3年10月4日  
8号  
松原第三中学校 保健室

肌寒い日も多くなり、季節が夏から秋へと移り変わっていくのを感じます。夏の疲れが残るこの時期は、なんとなくやる気が出なかったり、体のだるさや頭痛を訴えたりする人が増えるように思います。昼と夜の寒暖差も大きく体調を崩しやすいので、寒いときは上着を着て調節することや、早めに寝て十分な休養をとるよう心がけるようにしましょう。



## 10月の検診予定

| 日にち       | 検査項目  | 対象学年                 | 時間             |
|-----------|-------|----------------------|----------------|
| 10月18日(月) | 眼科検診  | 1年生                  | 13:30~         |
| 10月21日(木) | 眼科検診  | 2、3年生                | 9:00~          |
| 10月22日(金) | 尿検査予備 | 検尿2次のとき<br>提出できなかった人 | 10:30<br>までに提出 |
| 10月26日(火) | 耳鼻科検診 | 3年生                  | 13:30~         |

10月8日は

- 〇〇には何が入るかな？
- ヒント  
強い〇〇に必要なのは…
- カルシウム
  - ビタミンD
  - 太陽の光
  - 運動

答えは「ほね」です。みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかりと体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくるすることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



カルシウムは牛乳や乳製品以外にも、腎臓と食べられる小魚、豆腐などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。牛乳が飲めない、苦手な人も他の食べ物からカルシウムをとりましょうね。

# 10月10日は目の愛護デー

こんな症状ありませんか？



## 目の疲れのサイン

なるべく目に負担のかからない生活をしましょう

スマホやタブレット、読書や勉強など目を使うときは…

- ☆ 休けいしながら
- ☆ 正しい姿勢で
- ☆ 時間を決めて

## ICT機器の使い方に気をつけよう！

学校では、一人一台クロームブックのタブレットを活用した授業が始まっていますが、活用の時は目の疲れなど健康上の影響が出ないように、長時間連続しての使用についての制限や、教室の明るさの調節、画面の映り込みの防止、姿勢への指導など、工夫して取り組みを進めています。



一方で、ICT機器（タブレットやスマホ）の利用時間は学校よりも家での利用時間の方が長いこともあります。家で長時間ICT機器を利用している場合、寝る直前まで利用している人も多くいるかもしれません。寝る前に利用すると寝つきが悪くなってしまいう心配もあるので、利用時間に注意し、寝る前の利用は控えるようにしましょう。

ご家庭でも声かけをよろしくお願ひします。

### ☆ほけんしつよい☆

新型コロナウイルスの感染者数も少しずつ減り、長かった緊急事態宣言がやっと解除されました。もちろん、ウイルスがなくなったわけではないですし、これまで通り感染症対策は続けていかないとはいませんが、一人一人のがんばりの結果が出たと思うとほっとしました。これから3年生は修学旅行、1・2年生は校外学習と楽しいイベントが続きます。当日を全力で楽しめるよう、体調管理をしっかりしておきましょうね。

