

ほけんだより10月

令和8年 10月1日
一宮市立千秋中学校

長かった秋雨がようやく過ぎ去り、これからだんだんと秋が深まってきます。季節の変わり目は疲れがたまりやすく体調をくずすことがありますので、時間を有効に使い、十分な睡眠時間がとれるよう心がけて生活しましょう。

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

● スマホやゲームの画面の見すぎ、大丈夫？

「夕方になると目がしょぼしょぼする」「最近、ものが見づらい」と感じることはありませんか？大切な目を守るために、今日からできることを知ってデジタル機器と賢くつき合ひましょう。

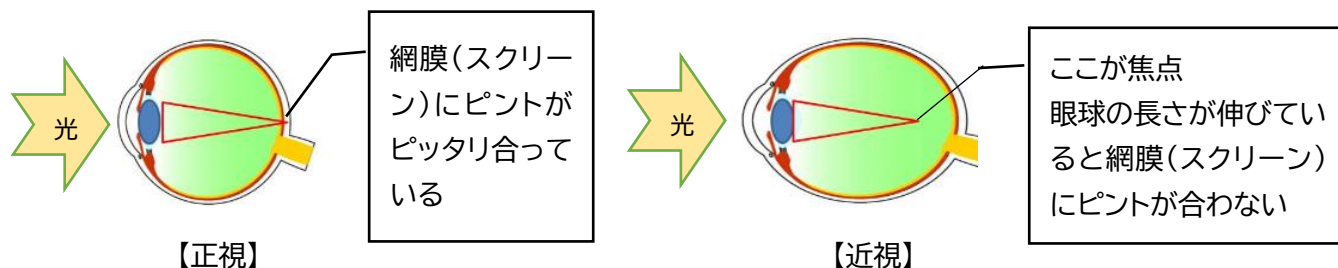
● あなたの目は大丈夫？

- ☐ 画面を見ているとき、まばたきの回数が減っている
- ☐ 部屋を暗くして画面を見ている
- ☐ 目と画面との距離が30cmより近い
- ☐ 目が乾く、痛む、または肩こりや頭痛がする



● 目を守るためのポイント

ポイント	理由
「20-20-20」の法則	20分間画面を見たら、20秒間、20フィート（約6m）以上遠くを見る。遠くを見ることによって、ピントを合わせる毛様体筋という筋肉の力が抜けてまばたきの回数が増える。そうすると目が涙で潤う。
適切な距離	目と画面の距離は30cm以上離す。距離が近すぎると眼球の長さが伸びてラグビーボールのような形になる（下の絵参照）。その結果ピントが合わず、ものがぼやけて見える（近視）。一度伸びた眼球は元には戻らない。
部屋を明るく	部屋が暗いと光を取り込もうとして瞳孔（黒目）を大きく開く。しかし、目の前にデジタル画面があると目は光をさえぎろうとして瞳孔を小さく縮めようとするので、調整の筋肉に負担がかかり、頭痛や肩こりにつながる。
寝る30分前は画面をオフ 質のよい睡眠を	寝る前のスマホの光は、脳に「今は昼間だ」と勘違いさせ、眠りの質を落とす。質のよい睡眠をとることで、傷ついた目の細胞や疲れがリセットされる。



視力の低下や目の疲労は、学習の集中力や運動のパフォーマンスにも影響します。10月には視力検査を行います。「視力検査結果のお知らせ」をもらった人は、できるだけ早く眼科の診察を受けましょう。

～10月8日は「骨と関節の日」～

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。
血液中のカルシウム濃度が下がると、
骨から溶け出してしまうので、
食事でしっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》
牛乳・乳製品、小魚、
小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる
コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》
肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。
日光を浴びると体内で生成されるため、
外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》
サケやサンマなどの魚、卵黄、
キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのを
サポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》
納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

● しょうぶな骨をつくるのに、サプリメントは有効？

中学生の時期は、人生の中で最も骨がぐんぐん成長する「骨の黄金期」です。中学生の今作られる骨の強さは、将来の健康にもずっと影響します。「サプリを飲めば手軽に強い骨が作れるんじゃない？」と思うかもしれませんが、成長期の中学生にサプリメントは基本的にお勧めできません。

● サプリを勧められない理由

(1) 骨づくりは「チームプレー」

骨を強くするためには上の絵のようにカルシウムだけでなく、タンパク質、ビタミンD、ビタミンKなど多くの栄養素が必要です。これらは普段の食事(給食や家のごはん)から取ることで、体に効率よく吸収されます。

(2) 過剰摂取による健康被害のリスク

サプリメントは成分が凝縮されているため、知らず知らずのうちに栄養を「取りすぎてしまう」危険があります。かえっておなかをこわしたり、腎臓や肝臓を痛めたりすることがあります。

● しょうぶな骨をつくる「3大習慣」

(1) 毎日3食、しっかり食べる

牛乳や小魚、大豆製品、緑黄色野菜など、いろいろな食材から栄養を取りましょう。サプリメントを飲み込むのと異なり、よくかんで唾液をしっかり出して食べることで、胃腸の負担が減り、栄養が効率よく吸収されます。

(2) 日光を浴びて運動する

骨は「適度な刺激(ジャンプや走る動き)」を受けることで強く太くなります。また、太陽の光を浴びることで、体にカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。

(3) しっかり睡眠をとる

骨が伸びるために必要な「成長ホルモン」は、寝ている間にたくさん分泌されます。夜更かしは骨の成長の敵です。まさに「寝る子は育つ」です。

