

ほけんだより 10月号



平成23年10月
我孫子中学校
保健室

厳しい残暑から一転、涼しい日が多くなりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。10/14まで衣替えの移行期間ですが、気温や体調に合わせて着るようにしましょう。朝、体調が悪いときはハーフパンツではなく、ジャージの上下を持ってきておく方がいいかもしれませんね。

衣替えの季節です。
気温に合わせて

上手に
コーディネート♪



10月10日

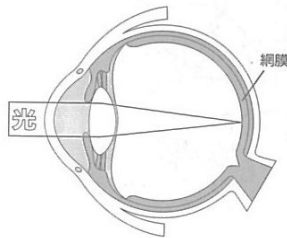
目の愛護デー

4月の視力検査の結果、受診のお勧めの用紙をもらい、まだ病院へ行っていない人は早めに眼科へ行きましょう。また、視力を測ってみたい人は保健室にもどうぞ！

正視と近視・遠視の違い

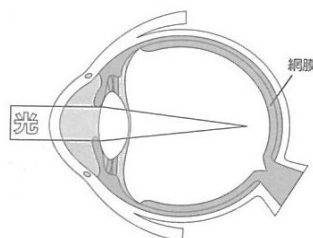
〈正視〉

目に入ってきた光の焦点がちょうど網膜上にある状態



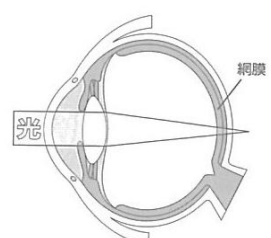
〈近視〉

目に入ってきた光の焦点が網膜より前にある状態



〈遠視〉

目に入ってきた光の焦点が網膜より後ろにある状態



保健委員会

10月



10月になり、委員長が変わります！これからは、1・2年生が中心になり活動します。

今まで、委員長 3-3 甲田川 つぐ美

が務めさせていただきました。

副委員長 3-2 畑 宗太郎

我孫子中の環境を良くするために活動してきましたが、

もっともっと良くするために、これからも頑張っていきたいと思います。

今まで ご協力ありがとうございました！！

これからも保健委員会にご協力よろしく お願いします♡”

いよいよ気候も良くなり、“スポーツの秋”ですね♪自分の身体と上手く向き合いながら、スポーツを楽しんでください。

ウォーミングアップと、クールダウンはしっかりと！

スポーツによるケガを**予防**するために



運動前後のストレッチ、忘れちゃ**ダメ**ッ

“スポーツ障害” …聞いたことがありますか？

「ぶつけた」「ひねった」などのケガ（スポーツ外傷）によるものではなく、運動によって負担が蓄積し、関節や腱・筋肉などに痛みやだるさを引き起こすものです。運動を続けていて痛みを感じる事があったら、早めに病院へ行きましょう。

主なスポーツ障害	痛くなる部位
ジャンパー膝	ひざの前側
ランナー膝（腸脛靭帯炎）	ひざの外側
シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）	すねの内側
アキレス腱炎	アキレス腱
足底筋膜炎	足の裏
腰椎分離症	腰
野球肘	ひじの内側
テニス肘	ひじの外側から前腕
オスグット病	ひざの下
シーバー病（踵骨骨端症）	かかと

<予防するために…>
 ☆運動量が適切か見直す。
 ☆正しいフォームを身につける。
 ☆ストレッチを十分に！
 ☆痛みを感じたらアイシング！



成長期に、成長軟骨が筋肉に引っ張られて障害を起こす病気ですが、特にスポーツによって起こりやすくなります。



日本人の平均身長はなぜ低い？



人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、最も睡眠時間が短い、タンパク質とカルシウムの摂取量が少ないことなどが心配されています。

睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人

<p>早寝を心がける</p> <p>夜は強い光を浴びない</p>	<p>豆類を食べよう</p>	<p>魚介類を食べよう</p>	<p>乾物を食べよう</p>
<p>牛乳をたくさん飲めばいいというわけじゃない！ 牛乳は骨を強くしますが、骨の伸びにはあまり影響がないようです</p>			