

10月 保健だより

令和4年10月3日
我孫子市立白山中学校
保健室

最近泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレスを解消をする「涙活（るいかつ）」という言葉もあります。10月10日は目の愛護デー。目はもちろん、その奥にある「心」も大切にしたいですね。



あなたの目 疲れていませんか？

★こんな目の不調はありませんか？

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする まぶしい

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

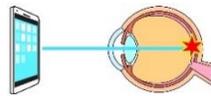
ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近くなりがちです。すると、目が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は30cmを目安に。こまめな休憩も。

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れよう

目が疲れる原因 3 涙の量が少なくなり、目が乾く

画面などに集中している時は、まばたきの回数が普段の半分から4分の1くらいに減るため、目の水分補給の回数も減ってしまいます。



意識してまばたきをしよう

目を守る「涙」の3つの役割

1 目を掃除する



目に入ったゴミなどを洗い流す

2 目を守る



表面が傷つかないように、涙のバリアを張る

3 目に栄養を届ける



涙が酸素や栄養を届ける

目は人間の体の中で最も衰えが早い部分で、12～13歳くらいには既に老化が始まっていると言われています。

目がしょぼしょぼするのは、涙の量が少なくなってきたという目からのSOS。休憩をとって十分に目を休ませるなど、目に負担をかけない生活を心がけましょう。

★このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。

【今回のテーマ】

おもしろほけん教室

若者の骨が危ない！！



私達の体の中には、カルシウムを貯金している銀行があります。それは「骨」。ところで、普通の貯金ならば一生を通してお金を増やせますが、人体カルシウム銀行への貯金の場合は、それができません。なぜなら、カルシウム貯蓄高は、ピークを迎える時期が決まっているからなのです。

【問題】

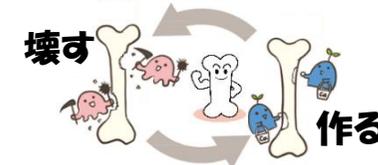
では、人間のカルシウム銀行である骨には、何歳くらいまでカルシウムの貯蓄高を増やすことができるのでしょうか？

- ア. 20歳くらいまで イ. 35歳くらいまで ウ. 50歳くらいまで



【解答と解説】

骨のヒミツ①
～骨は壊されて作られる～



「古い骨を壊す細胞」と「新しい骨を作る細胞」の2つの働きで、骨は日々作り直されている

骨のヒミツ② ～骨の中身(量)は年齢とともに変化する～

- ★10～20歳 ⇒ 骨を作る細胞の働きが活発になり、骨量が増えるよって、カルシウムの貯蓄高も増やすことができる <正解はア>
★20歳を過ぎると ⇒ 骨量はだんだん少なくなる

★骨の主成分は、カルシウム



骨粗しょう症予備軍の若者が増えている！！

★骨粗しょう症とは・・・骨の中のカルシウム量が著しく減り、骨がスカスカになってもろくなり、些細なことで骨折してしまう病気
本来は高齢者に多い病気

【原因】



朝食抜き、ダイエット
不規則な食事、偏食
↓
カルシウム摂取量の減少



骨を作る細胞と壊す細胞の作業バランスが崩れ、骨を作る働きが壊す働きに追いつかなくなり、骨がもろくなってしまふ。

予防は可能！！
そのポイントは？



「骨の量が増えつつある成長期に、どれだけ多くカルシウムを貯蓄できるか」ということ



骨量が増えるのは、長い一生のうちで皆さんの年齢にあたる時期だけです。貯蓄高がピークを迎える20歳くらいまでにカルシウムの貯蓄高を高くし、体を動かして、中身の詰まった骨を作ることが、この先の長い人生をずっと元気で過ごすことにつながっているのです。