

ほけんだより 10月

令和6年10月

柏市立南部中学校

保健室

2学期も1カ月が経ち、過ごしやすい日がだんだんと増えてきましたね。2学期は、体育祭や合唱コンクールと行事が続いていきます。自分なりのストレス発散方法やリラックス方法を見つけて、体だけでなく、心も健康に過ごしましょう。

あなたの秋はどんな秋？



< 10月10日は目の愛護デー👁️～目にも休養が必要です～ >



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？ 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



<運動の秋🍁～体育祭準備, ケガを防ぐために～>

運動・スポーツ時のケガを防ぐために



今年の体育祭は、10/25(金)です。10月中旬から体育祭練習も始まります。ケガを防ぎ、充実した体育祭にするためには、準備が大切です。

準備は、朝起きたところから始まっています。朝ごはんをしっかりと食べていますか？(エネルギーチャージ!)具合は悪くないですか?運動前は、まずウォーミングアップをしましょう。体をあたためて心肺機能を高めることで、スタート直後から体をよく動かすことができます。そして、運動中は、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。(飲みすぎは注意!)運動後は、クールダウンをして体への急激な負担を軽減させます。

そして夜は、十分に睡眠をとり、疲労を回復させましょう。睡眠をしっかりとることで翌朝目覚めたときには、心も体もスッキリしているではないでしょうか。

よい筋肉をつくろう



運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日、筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。

なぜなら、運動によって疲労した体(筋肉)を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

食事は栄養のバランスに気を付けることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質(肉や魚)だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻など、バランスよく食べることがポイントです。

また、睡眠中は成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう!

