

えがお 10月号

川口市立岸川中学校
保健室
平成29年10月2日発行

日ごとに夕暮れは早くなり、秋らしくなってきましたね。これからとんとんと気温が下がります。朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。服装に気を配り、気温差による風邪や体調不良に気をつけましょう。

爽やかな秋にふさわしく、これからコツコツと取り組んできたことが良い習慣となって実を結んでくれるといいですね。



ブルーライトに気を付けて! 10/10 目の愛護デー

夜、なかなか寝つけない...、ぐっすり眠れた感じがしない...、という人はいませんか? もししたら、その原因には「ブルーライト」が大きく関係しているかもしれません。

ブルーライトとは??

スマートフォンやパソコン、タブレットなどのディスプレイから出ている強い光刺激に含まれていて、人の目で見ることでできる光(可視光線)で最も強いエネルギーを持つ光のことです。



浴びすぎると寝つけなくなるのはなぜ??

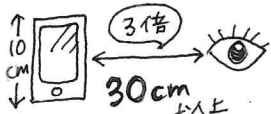
ブルーライトは、目凶内の体内時計である視交叉上核を刺激し、夜間にたくさん浴びると睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられてしまい、眠りにつきにくくなります。

特に、暗い部屋の中で光を浴びると、目の網膜への負担も大きく、眠りにつきにくくなるだけでなく、目の疲れや痛みを引き起こすことにもなります。

デジタル機器と上手に付き合おう 心掛けよう?

近づいて見ない

画面の縦横幅の3倍以上の距離を確保しましょう。



就寝前の視覚をひかえる

ブルーライトの光刺激で目凶が目覚めてしまっています。眠れなくなる原因にも...!



目がチカチカしたら見るのをやめる

目の疲れは、視力の低下につながります。



時々、遠くを見る

ずっと近くを見続けていると、目の周りの筋肉に負担がかかります。



私たちのからだを支える骨のはなし



9月の1本筋練習では、思わぬけがをしてしまい、思うように参加することができなくなった人もいましたね。とても残念でした。今回は、骨について少し更なる話をしてみたいと思います。目指せ!! 骨太岸川中生!!!

人体のかたちを作る支柱の役割

約200本の骨が互いに連結して皮や筋肉の内側に存在しています。それぞれがきちんと並び立って、人間の形ができています。



内臓を保護する役割

月凶、心臓、肺、肝臓、子宮など... 大切な臓器が外からの力で損傷しないように、石壁の骨で守っています。

血液を作る役割

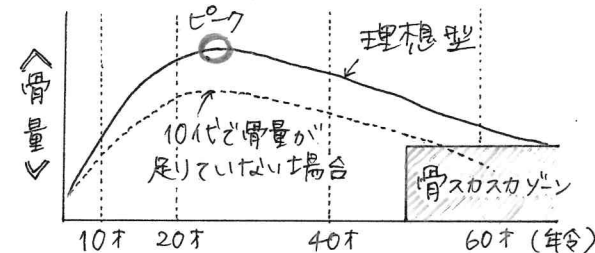
厳密に言うと、骨の中にある「骨髄」という部分で血液が作り出され、体内へと送られています。

カルシウムを保管する役割

体内にあるカルシウムの約97%が骨の中に保管されていて、必要に応じて出し入れされています。カルシウムは骨の材料になるだけでなく、重要なミネラル分です。

10代は骨量をたくわえる大切な時期

10代は骨量がピークをむかえる年代です。この時期に不規則な食事や無理なダイエットをしてしまうと、十分な骨量をたくわえることが出来ません。骨がスカスカになってしまう「骨そしょう症」は、10代で下られた骨質が後々影響しています。



骨を強くする① 食べもの

骨の生成にはタンパク質とカルシウムなどのミネラルが欠かせません。

大豆・大豆製品

タンパク質だけでなく、カルシウムも豊富に含んでいるので、とてもGOOD!

牛乳

吸収率の良いカルシウムと良質のタンパク質がバランスよく含まれているので、とてもGOOD!?

骨を強くする② 運動

骨は一定の負荷がかかることで骨密度が増えます。運動をすることで骨への刺激となり丈夫になっていくのです。骨の中には、自分の骨をどの程度強くしなければいけないかを感知するセンサーがあります。運動をして骨に刺激を与えることで、センサーが骨をもう少し丈夫にするために、カルシウムの吸収力をアップさせます。