

ほけんだより 10月号



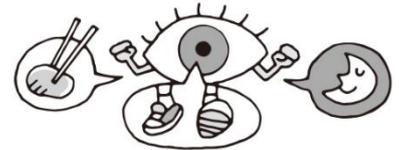
県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和6年10月1日発行

10月10日は「目の愛護デー」

疲れ(目)解消 4つのケア

<p>まばたき</p> <p>意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。</p> 	<p>遠くを見る</p> <p>遠くをみて、目をリラックスさせよう。</p> 	<p>あたためる</p> <p>血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。</p> 	<p>眼球ストレッチ</p> <p>眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。</p> 
---	---	---	---

体も(目)も元気のポイント3つ!



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作る

ポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- ①**睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- ②**運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- ③**栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

10月8日は「骨と関節の日」

知っているかな? 骨のこと

<p>Q1 人の体、骨は何個 約 200 個</p> <p>たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついてたり一つになったりしていきんだって。</p> 	<p>Q2 一番大きい骨は? 大腿骨</p> <p>太ももにある骨で、身長約 1/4 くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約 3 ミリくらいだよ。</p> 	<p>Q3 骨は体を支えるだけ?? 他にもあります</p> <p>内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役目。</p> 
--	---	---

衣替えは、いつ始まった?

肌寒い日が多くなってきました。慌てて衣替えをして、冬服を出した人もいるかもしれませんね。

さて、ここでクイズです。

衣替えはいつ始まった風習でしょうか?

- ①石器時代
- ②平安時代
- ③明治時代



衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。ちなみに、江戸時代の衣替えは4回あったのだとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。衣替えであたたかい服を出したら、うまく調節して、カゼ等引かないようにしましょう。



答えは、②の平安時代。

保健室から「〇〇の秋」

体育祭での暑い日差しから一転、朝夕はすこし肌寒く感じることも増えてきて、季節が秋へと移り変わってきたことが感じられます。秋といえば、スポーツに芸術、読書、食欲、睡眠などなど「〇〇の秋」とよくいわれます。これは、過ごしやすい気温になって物事をするのに集中しやすくなるのが理由だそうです。「〇〇の秋」の一つの「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。みなさんは、どんな秋を思い浮かべるでしょうか。

