

# 10月 保健便り



令和元年10月1日  
大阪産業大学附属中学校高等学校 保健室

暑かった夏が去り、ようやく秋らしい気候になってきました。そんな気持ちの良い秋、皆さんはどんな風に過ごそうと考えていますか。スポーツ、芸術、行楽など心躍る秋になるといいですね。

学校の行事としては、来週からは中間考査が始まり、その後は、梧桐祭の準備も待っています。知らず知らずの間に疲れをためてしまうことがないように、計画を立て、時間を大切に使いましょう。そして、しっかり食べて、十分な睡眠をとることも忘れないでください。



## 2020年から スポーツの日

10月の第2月曜日は体育の日。でも実はこの体育の日は1999年まで10月10日と決まっていた。10月10日は日本で初めて行われた東京オリンピックの開会式の日。これを記念して、2年後の1966年に体育の日は誕生しました。その趣旨は、みんなが「スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう」です。

そして54年目の2020年。体育の日は「スポーツの日」に変わります。前より楽しそうなイメージですね。また2020年と言えば、東京オリンピック。その開催に合わせて、この年だけスポーツの日は7月24日になるそうです。最初のスポーツの日は、日本中がワクワクしていたそうですね。



### ●運動は、骨と筋肉の協調から

運動は、骨、筋肉、関節・腱などの連携プレーによって行われるものです。手足を動かすときは、筋肉の収縮によって支軸としての骨を動かす、これによって物をつかんだり、歩いたりすることができるのです。もし、骨がなく筋肉だけだとしたら、体の心棒がないため、アメーバのような運動によって移動しなければなりません。つまり骨は、体に一定の形と強さを与え、変形を抑え、筋肉による運動時の力のロスをもっと抑える働きをしているのです。

### ●運動機能が低下すると・・・



転んでも手がでない



足がつる



バランスがとれない

ケガをしないように気をつけましょう

## 👁️ 10月10日は目の愛護デー

目の健康のためにスマホやタブレットと上手につき合おう

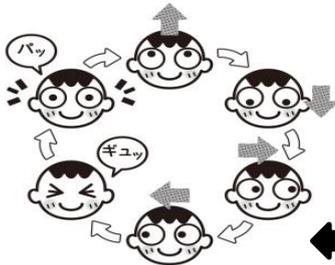


### ●スマホを使いすぎて、目にこんな症状が出ていませんか？

近距離にあるスマホの小さな画面を長時間見続けることは、目にかなりの負担となります。・視力低下・疲れ目(眼精疲労)・目がかわく(ドライアイ)・目がかすむなどの症状がある人は、スマホとの付き合い方を見直してみましょう。

### ●ブルーライトがもたらす悪影響

スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという青い光が出ています。ブルーライトは可視光線の中では波長が最も短く、強いエネルギーを持った光が網膜まで到達し、影響を及ぼすといわれています。また、ブルーライトは散乱しやすい(チラつき)ため、目は頻りにピント合わせをしなくてはならず、それが目を疲れさせる原因となります。さらにブルーライトは、睡眠障害をもたらし、ブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されるため、夜ふとんの中でスマホを使うと体内時計が狂う原因となってしまいます。



👁️ 目をくるくる動かしてギュッと閉じてパツと開く！簡単にできる目の体操です！

## 📅 10月17日～23日は薬と健康の週間です



医薬品を正しく使用することの大切さや、薬剤師が果たす役割などについて広く知ってもらうための週間です。

厚生労働省や日本薬剤師会などが中心になって積極的な啓発活動を行っています。

医薬品には病気やけがを治療するなどの効果・効能がある一方で、副作用というリスクもあります。

だからこそ、使用上の注意をよく読み、用法・用量を守って適切に使うことが大切です。

この機会に薬の正しい使い方を見直してみましょう。



薬の交換をしない  
もらわない！



ジュースや炭酸飲料で  
飲まない



飲み忘れても2回分を  
飲まない



使用期限を確認する