



# ほけんだより 10月号



令和7年10月2日  
北区立堀船中学校  
保健室

昼間はまだ暑い日もありますが、最高気温が30度を下回る日も増えてきました。気温の変化に体が慣れず、体調を崩しやすい時期です。水分補給を心がけつつ、衣服を調節して体調を整えましょう。秋は「食欲の秋」です。さんまの塩焼きなど、旬のいいものを食べて、心と体に活力をチャージして健康に過ごしましょう。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」といわれるように、体を動かしてリフレッシュしたり、新しいことに挑戦したりするのもおすすめです。



## 🍁🍂🍁🍂🍁 10月の保健目標 ～目の健康について考えよう 🍁🍂🍁🍂🍁

### 目の健康のために

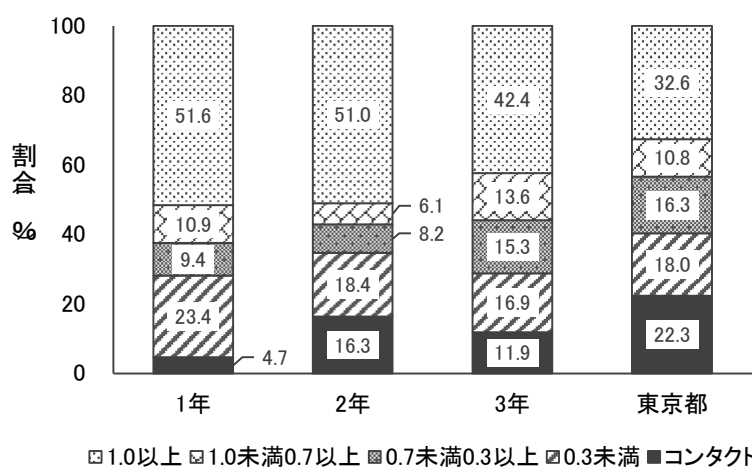
下のグラフは今年の健康診断の裸眼視力の結果です。視力が1.0以上だった人は、1年生で51.6%、2年生で51.0%、3年生で42.4%でした。東京都の令和5年度中学生の裸眼視力1.0の結果と比べても、全学年で東京都の平均を上回っており、視力が良好な人が多いという結果でした。

眼鏡・コンタクトで視力矯正を行っている人の割合は1年生が32.8%、2年生が30.8%、3年生が35.6%でした。この結果と下のグラフの0.3未満の生徒の割合を比べると数値が近い、または上回っている

ため、堀船中学校では適切に視力矯正を行っている人が多いということが分かります。一方で、視力が良好な人とそうでない人が極端に分かれているという傾向があるともいえます。この結果と、みなさんの視力の結果をぜひ比べてみてください。また、電子機器の長時間使用や姿勢の悪さなど、目に負担をかける習慣はありませんか。この機会に目の健康について考え、自分の生活を見直してみましょう。

※眼鏡で視力矯正をしている場合は裸眼視力の結果を載せています。

### 令和7年度 視力検査結果 学年別の内訳



目がしょぼしょぼして見えにくくなった時は目が疲れている可能性があります。そんなときは、以下の4つのことを試してみてください。特に、**30分に一回**は遠くを見て目を休めることが大切です。

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

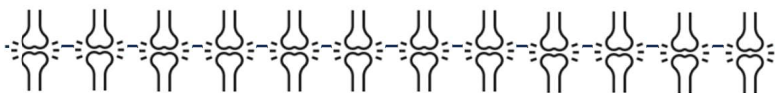


#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



# 10月8日は骨と関節の日



10月8日は骨と関節の日です。「ホネ」の「ホ」という字が、漢数字の「十」と「八」に分解できることから、1994年に日本整形外科学会が制定しました。

## 成長期のうちに骨を強くしよう

骨には、体を支える、カルシウムを貯蔵する、血液を作るといった、とても大切な働きがあります。特に思春期であるこの時期は、骨が最も成長し貯蔵できる時期です。丈夫な骨を作るためのポイントを2つ紹介します。

### ～①カルシウムを摂ろう～



骨の主成分であるカルシウムは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜などに多く含まれています。カルシウムは体内に吸収されにくいので、意識して食事から摂ることが大切です。

### ～②体を動かそう～



走ったり跳んだりする際に加わる、適度な「重力」と「衝撃」によって新しい骨が作られ、密度が高まります。バスケットボールや縄跳び、ジョギングなど、骨に刺激を与える運動がおすすめです。

これらのポイントに気を付けながら、規則正しい生活を送り、丈夫な骨や体を作っていきましょう。

## ストレートネックの予防と改善

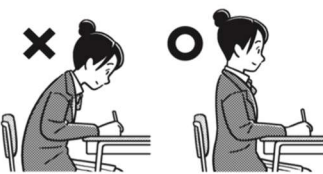
みなさんは勉強やスマートフォン、ゲームなどをする時に、どのような姿勢でいるでしょうか。知らない間に背中が丸くなり、頭が前に出た姿勢になっている人はいませんか。

私たちの頭は約5～6Kgあるといわれています。その重さを分散させるために、本来、首の骨は緩やかなカーブを描いています。しかし、前かがみの姿勢を続けることで、この自然なカーブが失われ、首の骨がまっすぐな状態になってしまうことがあります。これが「ストレートネック」です。これを予防・改善するために、日頃から姿勢を意識することが大切です。



### ストレートネックを予防・改善するには

#### 勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

#### スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

#### ストレッチ

①



手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。

②



両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。

③



肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。

前傾姿勢が続くときには、姿勢に注意し、首や肩周りの筋肉をほぐすストレッチを行いましょう。

## 自分で健康チェック



- 【食欲】 朝、いつもと同じ量の食事を食べられた
- 【便通】 お腹の調子が良く、下痢や便秘が続いていない
- 【睡眠】 すっきりと目覚め、疲れが取れたと感じた
- 【顔色】 鏡を見て、顔が青白くなく、唇に血色がある
- 【体温】 平熱であり、体のだるさや頭痛がない

季節の変わり目の時期です。元気な時の自分の「ふだんどおり」の様子を知っておくと、小さな不調にすぐ気が付き早めに対処できます。「いいえ」がついたら体が疲れているサインです。無理せず睡眠を確保し、体を休めましょう。不調が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。