ほけんだより 10月

令和8年
10月1日
東広島市立
磯松中学校

空気が澄んで月が美しい秋になりました。
今年の夏も暑く、みなさん熱中症対策をがんばっていました。
磯松中では、9月中旬から新型コロナウイルス感染症にかかる人が数名見られます。東広島市内では、インフルエンザが出ています。こまめな手洗いで感染症を予防しましょう。



インフルエンザの予防

- こまめに石けんで手洗い
- 咳、くしゃみが出るときはマスクをする
- こまめに換気をする
- 人込みに行くときはマスクをする（特に基礎疾患（持病）がある人）
- 十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事をとる



一生の骨の強さは十代で決まる!?

9月に身体測定をしました。心配だったことは、「体重が減ったぁ！」と喜ぶ人が多かったことです。食事を減らしていると、「低栄養」「骨量の減少」「無月経」などにつながります。

骨量を増やせるのは成長期だけ。今のうちにカルシウムを貯金しましょう。



骨量を増やすポイント

- **カルシウムをとる** 骨の材料になります
- **ビタミンDをとる** カルシウムの吸収を促します
- **日光に当たる** 体内でビタミンDが生成されます
- **運動をする** 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

10月10日は



１０月１０日は目の愛護デー

磯松中学校で視力が1.0未満（B～D）の割合は、６３％です。視力Ａの人もBCDの人も、よい姿勢を意識し、目の健康を守りましょう。



コンタクトレンズの長時間装着をしないでください。



※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

眼球の奥に細胞があります。コンタクトレンズを長時間装着していると、角膜が酸素不足になり、眼球の奥にある細胞の数が減少します。

すると、見えづらさや視力低下を起こします。眼球の細胞は元に戻りません。

コンタクトレンズの長時間装着はしないようにしましょう。

○ コンタクトレンズの装着時間は、１日１２時間以下にとどめる。

○ 帰宅後はすぐにコンタクトレンズを外し、メガネを使用する。