

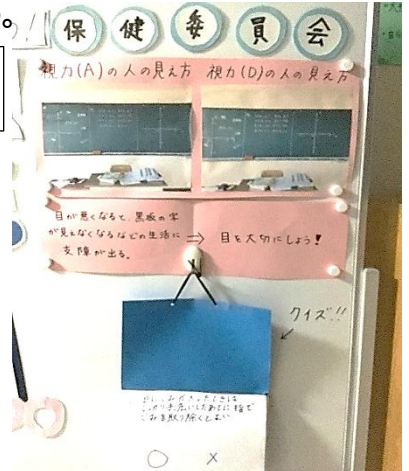


令和7年10月17日  
大島中学校  
保健室

秋の訪れを感じる季節となりましたね。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩は気温が下がり温度差による体調不良に注意が必要です。季節の変わり目には、気温に体が追いつかず体調を崩してしまう人もいます。服装の工夫をする、換気をして環境を整えるなどの対策をして、元気に過ごしましょう。

## 目を大切にした行動をしよう！

今月の保健委員会の目標は「目を大切にしよう」です。保健委員の取り組みとしては、全校生徒一人一人が携帯やテレビなどの電子機器を使用する時間の目標を立て、朝の学活の時間に自分の生活をシートで振り返るということをしています。また、1年生は、「視力の良い人は、視力が低下している人の見え方がわからないから、見てみると良いと思う」というアイデアで、自分の見え方を写真で掲示しました。2年生は目に関するクイズを自分で考え、作成しました。



## どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



近くの物や電子機器を見る時は、20分ごとに休憩をしよう。

20秒以上



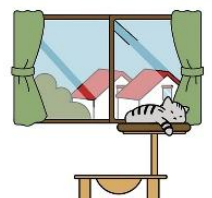
20分経ったら20秒以上、対象の物から目を離し、遠くを見よう。

### 目にやさしい20-20-20ルール

10歩先が約6m  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

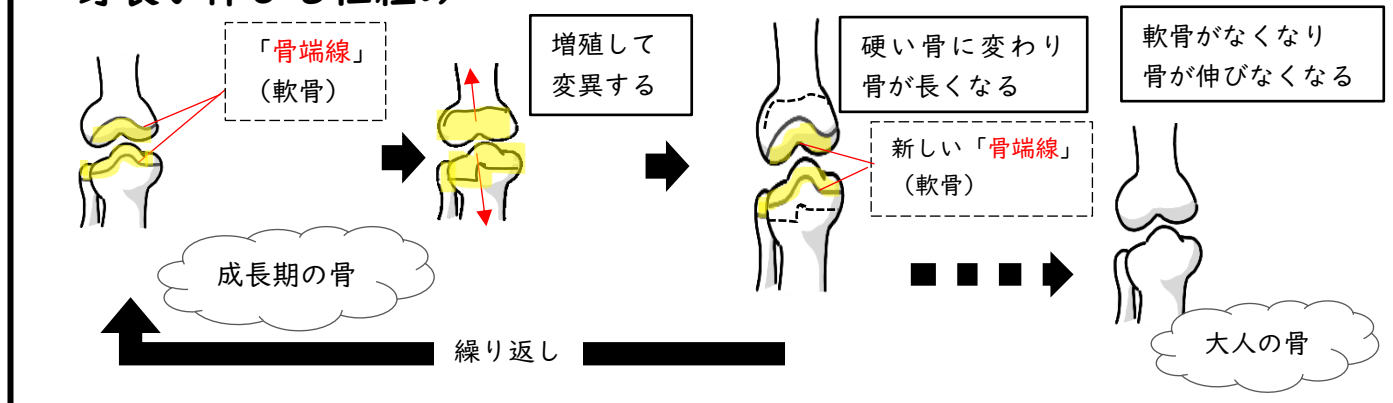
<20フィート(約6m)先を>



# 「身長」について詳しく知ろう！

夏休みが明けてすぐに、2学期の身体測定を実施しました。今月は、ほけんだよりと一緒に「健康カード 身体測定結果のお知らせ」を配付しています。結果を見て、自分の成長を感じた人もいます。では、みなさんは思春期に自分の身長がどんな風に伸びていくか知っていますか？一般的な日本人の成長期のピークは男子が13歳、女子が11歳と言われています。また、男子は女子よりも成長のスパートが遅いので、中学3年生から高校にかけて急に伸びることもあります。遺伝的な要素もあり個人差も大きいので、身長・体重のデータから自分の成長曲線を見ることが大切です。

## 身長が伸びる仕組み… 身長が伸びる＝骨の成長



## 身長を伸ばすコツは大きく分けて三つ！

### 1. 質の良い睡眠

眠りについて **30 分後**からの**約3時間**に、多くの成長ホルモンが分泌されます。

そのため、眠りについてから約3時間は、ぐっすりと眠り、質のよい睡眠をとることが大切です。

### 2. 適度な運動

成長ホルモンが多く分泌されるのは、**睡眠時**と**運動時**です。運動を始めて **15 分後**から運動を終え **3 時間**まで分泌され続けます。また、走ったり跳んだり体を動かすことで、刺激が骨端線に伝わり、軟骨が増殖しやすくなります。

### 3. 質の良い栄養

身長を伸ばすには、「カルシウム」をとれば良いわけではありません。「カルシウム」は骨を強くする栄養素です。骨を伸ばすには、カルシウムだけではなく肉や魚からとれるたんぱく質と必須アミノ酸が必要です。バランスよく栄養をとるように心がけましょう。

\*必須アミノ酸…体の中で作ることができず、食事からしか摂れないもの。成長を促し筋肉のもとになる。  
(イソロイシン、バリン、ヒスチジン、メチオニン、トリプトファン、ロイシン、フェニルアラニン、リジン、トレオニンの9種類)

\*次の身体測定は、3学期に行います。次回は視力も測定します。

## 感染症から身を守ろう！

先月に引き続き、市内で新型コロナウイルス感染症が流行しています。先月と比べると感染者数は少なくなりましたが、まだ注意が必要な状況です。また、県内では、インフルエンザの感染者も増えてきています。今後気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、様々な感染症が流行しやすくなります。こまめな手洗いと消毒、十分な睡眠、栄養をとるように心がけ、感染症に負けない体づくりをしましょう。



引用：「健康教室」東山書房、「いつでもどこでも保健の指導」東山書房