



茨城県立太田西山高等学校保健室 令和8年10月号

暑さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、脱ぎ着しやすい服装で、気温差に対応していきましょう。

みなさんは風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「**自然治癒力**」です。薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と闘うための体力を残してくれる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、**自然治癒力をパワーアップ**すること。だからこそ、**早く寝て体を休める、しっかり食事をとる**など、自然治癒力がいっぱい聞えるように助けてあげましょう。

10月10日は目の愛護デー

疲れ目を防ぐスマホの使い方～4つのポイント～

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に

スマホの画面のように近くを見ると、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識しましょう。

ポイント2 目はこまめに休ませる

30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流をよくするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気があらわれる「眼精疲労」になることも。「1日2時間まで」「使うときはリビングで」など、家族とルールを決めるのがおすすめです。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない

スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

今年は、すでにインフルエンザの流行期に入っています。
感染症予防対策として、手洗い、うがい、咳エチケット（状況に応じたマスクの着用）をしっかりとしましょう！

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント 骨量を増やす

- 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



運動で脳が活性化!?

ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステューブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。

暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



(参考・引用) 日本学校保健研修社『健』通巻第649号

◆ ◆ スクールカウンセラー岡本先生の来校日 ◆ ◆

10月2日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)

11月6日(金)・20日(金)・30日(月) *時間は8:40~11:40

*相談を希望する場合は担任の先生または保健室へ声をかけてください!!(^^)!

