

# ほけんだより 10月

秋を楽しもう

10月は旧暦で「<sup>きゆうれき</sup>神無月<sup>かんなづき</sup>」。古来より、日本には<sup>やおよろず</sup>八百万の神様がいますと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために<sup>いづも</sup>出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



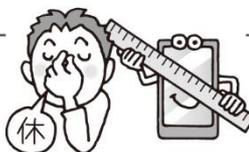
ちょっと待って！

疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

# こころとからだ



10月8日は骨と関節の日

## 知っているかな？ 骨のこと

### 守ろう！ 薬の約束 3つのない

× コーヒーやジュースで飲ま<sup>ない</sup>



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、水かぬるま湯で。

× 貸し借りし<sup>ない</sup>



原因や症状によって、必要な薬や量は違うので、仲のいい友だちでも薬の貸し借りはしません。

× 頼りすぎ<sup>ない</sup>



体が持つ力を「サポート」するのが、薬の役割。健康な体作りには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。

Q1 人の体、骨は何個ある？



約200個

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついて一つになったりしていくんだって。

Q2 一番大きい骨は？



だいたいこつ 大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ？



ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役割。

## 食欲の秋！ 食べるのは何のため？

おなかが減るから 食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。



### 食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう！

腸活(ちょうかつ)してますか？

腸活とは・・・

食事や飲み物、運動などによって腸内環境を整え、健康な体を手に入れること。腸内環境をよくするには「腸内フローラ」と呼ばれる腸の中にある菌たちのバランスを整えることが重要です。

腸活のメリット

- ① 腸を活性化させることで、便が出る！
- ② しっかり食べても太りにくい体になる！
- ③ むくみ解消や免疫力 UP！
- ④ 自律神経の乱れを整える！



### あなたの腸内環境は大丈夫？

- ① 朝食を食べないことが多い
- ② 食事は20分以内に済ませてしまう
- ③ 魚より肉を食べる
- ④ 毎日スイーツが欠かせない
- ⑤ 揚げ物、油ものが好き
- ⑥ よく肌荒れを起こす
- ⑦ 野菜不足である
- ⑧ 和食は1日1回
- ⑨ コンビニ食・外食が多い
- ⑩ 定期的な運動をしていない
- ⑪ 乳製品や発酵食品はあまり食べない
- ⑫ 便やおならがくさい



3つ以上あてはまる人は要注意！

腸内環境のバランスが崩れている人は、食生活を見直して善玉菌を増やす工夫をしてみてくださいね