

ほけんだより 10月



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

秋の涼しさを感じる季節になりましたが、みなさんはいかがお過ごしですか？
夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい日々ですが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。特に10月は、中間試験や、高校2年生の研修旅行、そして藤嶺祭と大きなイベントが控えています。勉強や準備で忙しい日々が続くかもしれませんが、まずは体調を万全に整え、毎日を元気に過ごしましょう。寒暖差のある季節なので、こまめな体調管理と規則正しい生活を心がけ、10月を乗り切りましょう！

秋の体調管理のポイント

食欲の秋

栄養バランスの良い食事は風邪の予防に役立ちます。秋は旬の食材が豊富な時期なので積極的に取り入れましょう。特に、**ビタミンC**や**ビタミンD**は免疫力を高める効果があるため、みかんやさつまいも、きのこ類がおすすめです。また、**体を温める効果のある食材**（生姜、ネギ、根菜など）も摂るといいでしょう。

運動の秋

気温が下がってくると、どうしても体を動かす機会が減りがちです。しかし、**適度な運動は体を温め、免疫力を高める効果**があります。毎日少しでも散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、血行を良くすることを意識しましょう。特に座りっぱなしになることが多い人は、1時間ごとに軽く体を動かすと、気分転換にもなります。

睡眠の秋

2学期が始まり、学校生活に慣れたころかもしれませんが、勉強や部活動などで忙しい時期が続くと生活リズムが乱れることがあります。**睡眠不足は免疫力の低下に繋がる**ので、**最低でも7～8時間の睡眠**を確保し、規則正しい生活を心がけましょう。特に、テスト期間中には体力を維持するためにも十分な睡眠が必要です。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。この日は私たちの目の健康を見直し、目を大切にすることを身につける良い機会です。最近、スマホやタブレットの使用が増え、目を酷使することが多くなっています。この機会に、目を労わることを意識しましょう！



・こまめな休憩を取り入れよう！

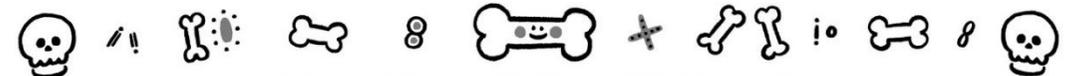
長時間スマホなどの画面を見ていると目に負担がかかります。1時間に1回は、5～10分ほど画面から離れて遠くを見たり、目を閉じたりして目を休ませましょう。

・ブルーライト対策を心がけよう！

スマホやタブレットから発せられるブルーライトは目に強い負担をかけると言われていています。ブルーライトカット眼鏡の使用や、夜は画面の明るさを抑える「夜間モード」を活用してブルーライトの影響を減らしましょう。

・目の体操でリフレッシュ！

勉強や作業中に目が疲れたと感じたら、目の周りを軽くマッサージしたり、目を上下左右に動かしたりしましょう。目の周りの血行がよくなります。



10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせた、骨の「骨」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が定められました。

皆さん、骨や関節の健康について意識していますか？痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんざかどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

皆さん、骨や関節の健康について

