



越谷南高校保健室
2025.10.10 発行

だんだんと秋らしい日が増えてきましたね。朝晩と日中の寒暖差が大きくなるこの時期は、気温差に体が慣れず体調を崩しやすい時期でもあります。自分で気候に応じて服装を調節しましょう。また、秋は「〇〇の秋」といわれるように、過ごしやすいこの季節は何かをするのに「ちょうどよい季節」です。自分の好きなことに没頭するもよし。好きなことを見つけるための挑戦もまたよし。自分のために使う時間を作ってみてくださいね。

長距離大会に向けて体の調子を整えよう

11月13日(木)は長距離大会が開催されます。保健室でも健康調査を行い、それをもとに健康相談を進めています。

長い距離を走ると自分が思っている以上に汗をかきます。運動によって水分を失うことは、命を危険にさらします。たかが水分、されど水分。汗で失われる分、意識して水分とミネラルを補給しましょう。

10月8日は「骨と関節の日」

漢字の「十」と「八」を組み合わせると、カタカナの「ホ」になり、骨の健康にふさわしい季節ということで、平成4年に制定されました。



丈夫な骨を作るために



健康な骨は、20歳前後で骨量がピークに達するまでに作られます。高校生は今まさにピークを迎える前の、健康な骨づくりに大切な時期です。

骨の主な材料となるカルシウムや、カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、骨の形成を促すビタミンKを意識して摂り

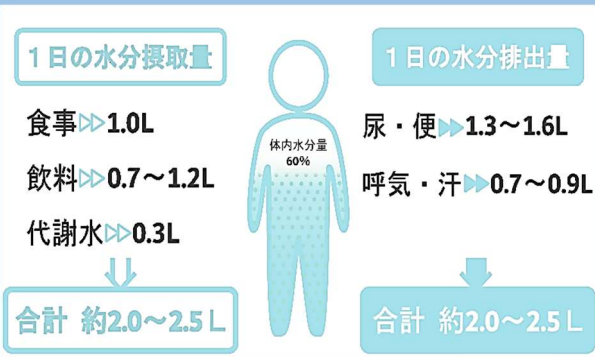


ましょう。またビタミンDは、太陽の光を浴びることで生成されますので、紫外線対策をしつつ、日光浴も取り入れられるとよいですね。骨に物理的な刺激が加わることも、骨を丈夫にする大切な要素です。運動をする習慣をつくっていきましょう。

からだと水の関係 ～人間のからだの約60%は水分です～

体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となり、からだの大半を占めています。これだけでも、人にとって水分が欠かせないものということがわかりますね。

からだの中にある水は、体温調節、栄養素や老廃物の運搬、内部環境の維持(体液の濃度・浸透圧調整)など、生命の維持に重要な役割を果たしています。



のどの渇きを感じたら、すでに脱水が始まっているといわれています。渇きを感じる前に、水分を補給することが重要です。

体重の5%失うと…脱水症状や熱中症などの症状が現れる

体重の10%失うと…筋肉のけいれん、循環不全が起こる

体重の20%失うと…死に至る

参考：健康のため水を飲もう講座
厚生労働省 HP



10月10日は



目の愛護デー

現代社会は、決して目には優しい環境ではありません。勉強をするときもタブレットなどの画面を見て、暇があればスマホの画面を見て・・・知らぬ知らぬのうちに目を酷使している状況に陥ってはいませんか？

10月10日は「目の愛護デー」。愛護とは、かわいがって大切に保護することです。たまには、自分の目のこと考えてみませんか。

1学期に行った視力検査の結果、眼科を受診することを勧められた人は、早めに眼科を受診しましょう。近視は万病のもとともいわれ、近視が強くなると失明原因第1位の緑内障になりやすくなったり、治療法のない病的近視に進むこともあります。「ただ見えにくいだけ」と放置せず、眼科へ行き検査をしてもらいましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

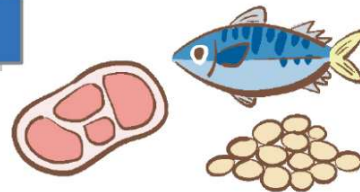
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



目に優しい行動



休憩をする



目を温める



部屋を明るくする



画面から目を離す