



楽しかった文化祭が終わり、そろそろ中間考査です。落ち着いて勉強を始めていますか？保健室では、季節の変化に対応できず、「しんどい」とやってくる生徒が増えています。気温も少し下がり、過ごしやすいこの頃、元気に学校生活を送れるように、日々の生活を見直しましょう。

秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」などといわれています。気候的にとても過ごしやすく、何かに取り組むには最適な季節なので、何か取り組めるものを見つけてみてください。「食欲の秋」でもあるので、食べすぎには注意ですけどね・・・



## 10月10日は 目の愛護デー



皆さんは「目」を大切にしていますか？見えることが当たり前のように感じて、目を使いすぎていませんか？下の表は、4月に行った、視力検査の結果です。

性別 学年	男子			女子			合計	
	1年	2年	3年	1年	2年	3年		
受検者数	159	156	148	160	156	154	933	
A (1.0以上)	53	76	70	51	76	62	388	41.8%
B (0.7~0.9)	33	27	30	35	27	30	182	19.5%
C (0.3~0.6)	37	28	28	56	40	44	233	24.9%
D (0.3未満)	36	25	20	18	13	18	130	13.8%

※学校では、普段メガネやコンタクトレンズを使用している人は、それらを使用して検査をしています。又、右目と左目の結果で悪い方の視力を数えています。

「C」は後ろの席からだとも黒板の字が見えにくく、「D」は前の席からでも黒板の字が見えにくい状態です。つまり、4割近い生徒が、見えにくい状態で授業を受けています。見えにくい状態で文字を見ると、内容が分からないだけでなく、目や体に負担がかかります。「少し見えづらいな」と思ったら、必ず眼科を受診して、メガネやコンタクトレンズ等、必要な手立てを取るようにしてください。

## ロコモティブシンドロームって知ってる？

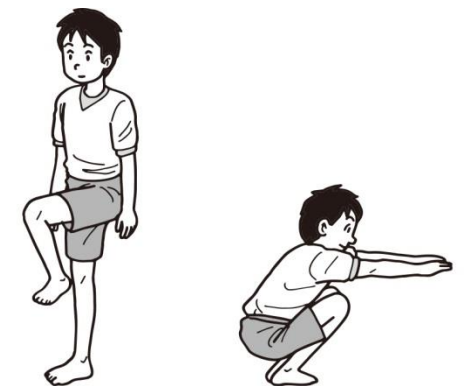
保健関連の日をもうひとつ紹介します。10月8日は骨と筋肉の日だそうです。

皆さんは、「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っていますか？

ロコモティブシンドロームとは、日本整形外科学会の定義によると、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。通称「ロコモ」なのですが、実は高齢者に限らず、小学生から20代の若者まで、ロコモ予備軍がいると言われています。

## ロコモチェックをしてみよう

- ① 片足立ちが5秒以上できない
- ② かかとをつけてしゃがめない
- ③ バンザイをして、腕がまっすぐあがらない
- ④ 前屈をして、指先が床につかない



1つでも該当する人は、ロコモ予備軍かも！？

### 子供ロコモの原因

運動不足  
運動過多  
食生活の乱れ



適度な運動  
正しい姿勢  
正しい食生活

ロコモにならない為に

分かっちゃいるけどなかなか難しい・・・そんなあなたには。

◎体育以外で運動がなかなか出来ない ⇒ 体育の時にしっかり柔軟運動をしよう

ちょっとした時間に片足立ちで  
1分間立ってみよう (両足)

◎運動のしすぎで痛い所がある ⇒ 整形外科でしっかり治療しよう

◎食生活はどう改善する？ ⇒ まず一週間単位で食事を振り返ってみよう。

ジュースや甘い飲み物をやめて、お茶や水に！



ロコモにならない体をつくろう！！