



2025. 10. 3
森本中学校 保健室

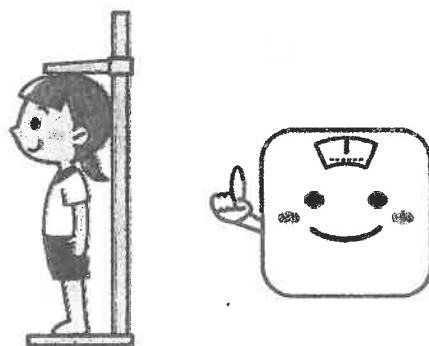
朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。衣替えの時期ですが何を着たらいいのか迷う気温ですね。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装を調節しながら過ごしましょう。



身体計測のお知らせ！

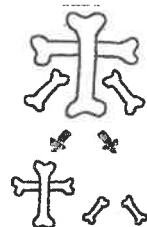
前回測定から半年がたちました。
身長、体重とも気になっている人もいるでしょう。
次の日程で行います。

10月6日（月）	1年生
7日（火）	2年生
8日（水）	3年生



10月8日は「骨と関節の日」

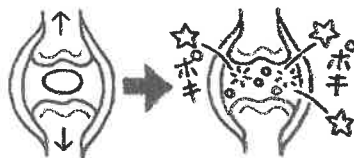
骨の「ホ」の字は「十」と「八」に分かれる事から10月8日にしたそうです



音を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか？

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。



指を鳴らすのは大きなケガにはつながりなくいと言われていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもあります。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出たら心配です。もし鳴らしたくなくなったら思い出してみてください。



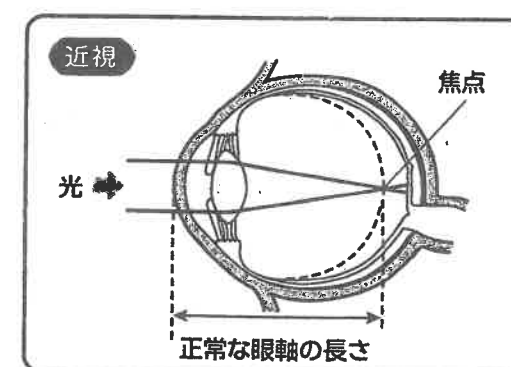
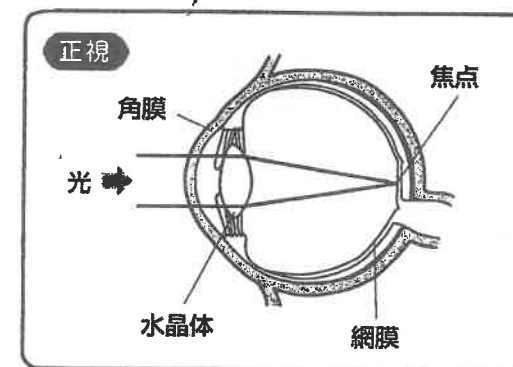
ほんとちょっと怖い！近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないのでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし、近視の人は眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命に目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうと結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

実は、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因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」に進んだりすることもあります。



目の健康を守るための

タブレット・スマホの
使用ルール

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる

