

# ほけんだより 10月

令和 3年10月 1日  
埼玉県立  
狭山工業  
高等学校



あなたは  
どの秋?

- 緊急事態宣言が解除され、10月1日より学校も平常授業となりました。みんなに会えるのは嬉しいけど、混雑した電車に乗り、2倍の人口密度の中での授業、また大人数での昼食と、これまで以上に注意が必要です。
- ① 健康観察…本人・家族に発熱や風邪症状はないか。
  - ② マスク…出来るだけ不織布マスクを。
  - ③ 手洗い…石鹸でまめに手洗い、出来ない時は消毒。
  - ④ 換気…常時最低2か所は開ける。⑤ 食事中会話しない、する時はマスク着用。
- 天高く馬肥ゆる秋。何かと制限はありますが、美味しい秋、きれいな秋、過ごしやすい秋、いろいろな秋を自分なりに見つけて楽しみましょうね。

## 寝たきり老人、なぜ骨折？



寝たきり老人が、ある日突然腰が痛くなり、レントゲンを撮ってみたら背骨が骨折していた。遺産目当てで、誰かがベッドから突き落としたのか…?!

いえいえ、これはミステリーでも何でもなくよくあることなのです。骨粗鬆症(こつそしょうしょう)が進行すると、自分の体の重みで骨折してしまったり、くしゃみをしたら骨折したりすることがあります。

骨粗鬆症は骨の中がスカスカになり骨がもろくなる病気で、骨密度を測定すると進行状況が分かります。骨密度とは、骨にどのくらいのミネラル分が含まれているかを表す数値で、若い人も骨の強さを知る手がかりになります。

骨密度は20歳前後で最も高くなり、その後少しずつ減っていきます。つまり、10代後半までにどのくらい多くのミネラル分を骨に貯えられるかで、あなたの骨の強さが決まるのです。この時期に、無理なダイエットや偏った食事をしてしまうと、将来、骨粗鬆症になるリスクが大変高くなります。

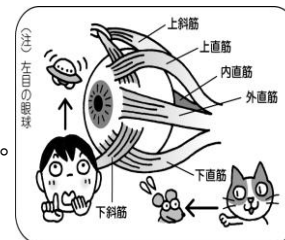
骨密度を上げるには、カルシウムを摂取するだけでは不十分です。「食べたカルシウムをしっかりと骨に変える」ために運動が不可欠となります。中でも、骨に適度な衝撃を与えるジョギングや歩くことは効果的です。筋力トレーニングのように筋肉に負荷を与えることは、同時に骨や関節にも負荷を与えるので骨密度を高めます。今のうちから**コツコツ骨貯金!**しておこうね。



## 目の豆知識

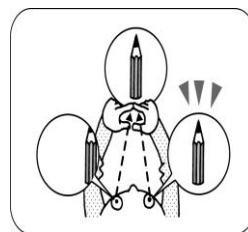


見たいところを見る時、顔も動かしますが目玉も動かしますよね。目玉を動かせるのは、実は目玉が6本の筋肉に支えられているからです。上下左右に動かす4本と斜めに動かす2本の筋肉です。近くを見続けると目が疲れますよね。手や足の筋肉が疲れるのと同じ様に、目の筋肉も緊張し続けると疲れるのです。

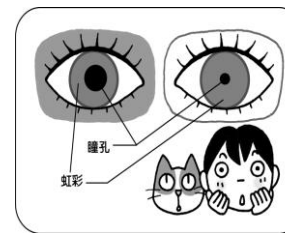


ところで、あなたは右利き?左利き?手のことではありません。目にも効き目があるのを知っていますか。簡単にわかるのでやってみましょう。

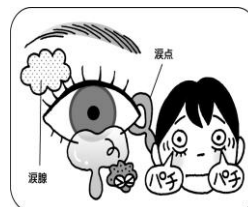
まず、両手で人差し指と親指で輪を作り、腕を伸ばします。輪の中に目標物の一つを入れて、両目で見ます。次に片方ずつ目をつぶります。目標物が輪の中に収まる方の目があなたの効き目です。



鏡でじっくり目を見たことはありますか。黒目はよく見ると茶色の部分と真ん中の黒い部分に別けられます。茶色の部分が「虹彩」、黒い部分は「瞳孔」です。光が強く明るいとき瞳孔は小さく、反対に暗いと光を沢山取り込もうと、瞳孔は広がります。この動き(瞳孔反射)がないと、視神経や脳に異常がある可能性があります。



また、虹彩の模様は一人ひとり微妙に違うので、指紋より個人を見分ける精度が高いと、海外では空港の入国審査に使う国が出てきています。



最後は涙のお話。涙は眉毛の目尻側の下あたりにある「涙腺」で作られます。どうやって目に運ぶのかというと…、まばたきです。涙は目に酸素や栄養を与え、目に入ってきたゴミや雑菌を洗い流してくれます。PCやスマホを使っている時、まばたきが普段の3分の1に減るというデータもあります。

また、元々涙の量が少ない人は、コンタクトレンズには適していません。