ほけんだより10月

令和8年10月9日（金）
武蔵野市立第四小学校
校　長　小泉　裕樹
養護教諭

先日、友人と一緒に山梨県へ行き、「サンシャインレッド」という品種のぶどうのパフェを食べました。サンシャインレッドは、山梨県の農家さんたちが10年以上の年月をかけて開発した品種だそうです。皆さんは秋の味覚を食べましたか？おすすめのものがあったら、ぜひ教えてください！

知っているかな？ カルシウムのひみつ

「**カルシウム**」という栄養素を聞いたことがありますか？「骨や歯をつくる」というはたらきがあることを知っている人もいると思います。カルシウムのはたらきは他にもたくさんあり、**健康な体を保つためにとても大切な栄養素**です。

カルシウムにはどんなはたらきがあるの？

骨や歯をつくる	筋肉の動きを助ける	イライラや緊張を和らげる
 骨や歯は18～20才くらいまでしかつくられないので、子供のうちに摂りましょう。	 筋肉に力を入れた時、カルシウムが使われています。	 脳のこうふんをおさえるはたらきがあります。

どんな食品にふくまれているのかな？？

カルシウムは、常に体の中で使われ続けています。体の中のカルシウムが減ると、**骨に含まれているカルシウムが溶け出してしまいます。**食事でしっかりと補給することが大切です。

乳製品	小魚	大豆	野菜・海藻
 牛乳、ヨーグルト、チーズなど	 しらす、桜えびなど	 納豆、豆腐など	 小松菜、水菜、ひじき、切り干し大根など

体に必要なカルシウムの量は年齢によって異なります。子供の体は成長期のため、大人より多くのカルシウムを必要としています。

カルシウムが不足するとかかりやすくなる病気

「**骨粗しょう症**」という病気にかかるリスクが高まります。骨粗しょう症は、骨がもろくなり、ぶつけるなどのちょっとしたことで骨折が起こってしまう病気のことです。

小学生に必要なカルシウムは、550～1000mgです。（牛乳は1杯220mg）
たくさんの食材から、カルシウムを摂るようにしましょう。

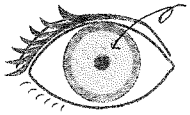
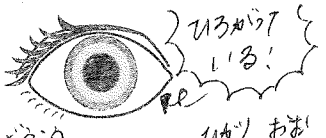
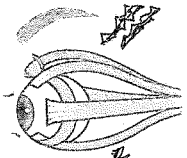
こうもしよんでね！

なぜダメなの？ 暗い場所での読書やタブレット

「暗い部屋で読書をしたりタブレットなどの画面を見たりすると視力が落ちる」と言われたことはありませんか？医学的には、すぐに視力が落ちるわけではありません。しかし、目に良くない影響を与え、結果として視力の低下につながることがあります。

ネコを飼っている人は 想像しやすいかも…？

明るさによって変わる目のうごき

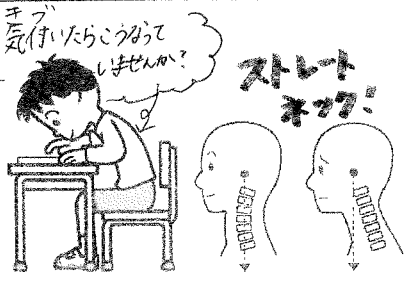
通常の目	暗い場所で読書や画面を見ているときの目
 瞳孔は、閉じたりひろげたりして、光の量を調節しています。	 瞳孔をひろげて、光を多く取りこもうとします。  この状態ではピントが合わないため、目の筋肉がいつもより頑張ってはたらき、目が疲れます。

読書やタブレットを使う時、どうやって明るさを保つの？

明るさの単位に、「ルクス」があります。読書や画面を見るときの適切な明るさは、500～1000ルクスで、分かりやすくいうと「**授業中の教室の明るさ**」です。学校の教室の明るさは法律で定められていて、毎年学校薬剤師さんが検査をしてくださり、500～1000ルクスに保たれています。

部屋の照明を点ける	デスクライトを使う
 日中に窓から十分な光が入ってくるようであれば、点けなくてもOK。上手く調節しましょう。	 窓のない部屋や夕方以降におすすめです。右利きの人は左前、左利きの人は右前から照らしましょう。

明るさだけでなく、姿勢も整えましょう！

正しい姿勢	体に良くない姿勢
 ピン 腰を立てて背すじをピン！ ピタ 足のうらを床にピタッ！ グー おなかと机の間にグー！ パー 画面や本と目の距離はパー2つ！	 背中が丸くなり、首が前に出る。頭痛や肩こりの原因にもなり得る。

寝る前に布団の中でタブレットやスマホをさわっていませんか？暗い＆目と画面の近さのダブルで目に良くありません。寝る2時間前には、目を休めるようにしましょう。