ほけんだより 10月

令和８年１０月２日
荏原第五中学校
保　　健　　室

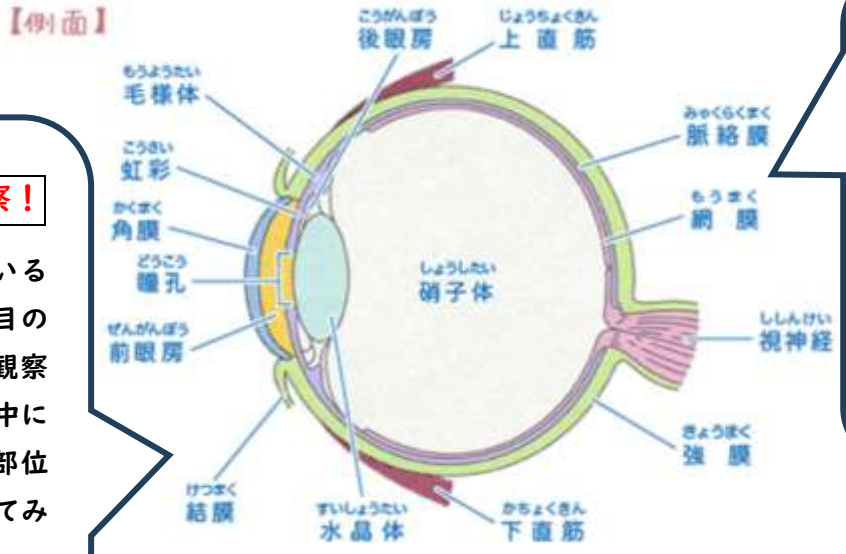
２学期に入って１か月が経ちました。若葉祭に向けての準備や練習を頑張っている雰囲気が、保健室にも伝わります。気づかないうちに疲れがたまっていませんか？自分の好きなことやリフレッシュできる時間を大切にしてください。

10月10日は目の愛護デー

「10」を横にすると目と眉の形に見えることに由来しています。目が見えることで、私たちはたくさんのことを感じ取ることができています。目の健康や視力保持の大切さを知り、目の病気の早期発見に努めましょう。

自分の目をよく観察！

目はどんな形をしているのかな？目の周りや目の中の様子についても観察してみましょう。目の中にも様々な役割をする部位があります。ぜひ調べてみてね！



眼球(がんきゅう)は10円玉より少し大きいくらいのサイズです。

目を守ろう！

スマホやタブレットを使いすぎていませんか？「デジタル眼精疲労」にならないためにも、デジタル機器と上手に付き合いましょう。

ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか？それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かもしれません。「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

★まばたきを意識して増やす。
★パソコンの画面は目より下にする。
★目薬を差す。
★室内の空気が乾燥しないようにする。
★目とスマホの距離に気を付ける（30～40 cm離す）





７年生の歯科講話を実施しました



９月１１日（金）に歯科校医の石川先生による歯科講話を実施しました。
たくさんのいい感想がありましたので、ここでご紹介します！

◎歯は一生付き合っていくものなので大事にしないと、
後々大変になることが分かった。これからは念入りに歯を磨きたい。
◎むし歯なんて絶対ならないと思っていたけど、自分の生活を振り返って、お菓子をすごく食べていたり、歯磨き粉を使いすぎていたりして、話を聞いてみて今後気をつけたいことがたくさんあった。
日頃からよく親に口を開けて歯みがきするなと言われていたが、先生の話を聞いてなぜダメなのかが良く分かった。
◎歯をぶつけた時、神経が壊死して紫色になることが分かった。
ぶつけた時には何もなくても危機感をもって歯を確認した方がいいと感じた。

石川先生の歯科コラム





口に関係のある感覚、味覚について。基本五味（昔は四味）とは、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つ！
この中で美味しいと感じるものは　：甘味・うま味・薄い塩味
まずいと感じるものは　　：酸味・苦味　・濃い塩味　　といわれています。（多少例外あり）

甘味（あまみ）：糖分の味、つまりエネルギー源の味です。その食材の中に人間に必要なエネルギー源が含まれていることを示しています。
うま味：グルタミン酸（アミノ酸）、イノシン酸、グアニル酸（核酸）の3つです。簡単にいうと、アミノ酸はタンパク質の構成成分、筋肉や髪の毛のもとになります。核酸は遺伝子の構成成分です。つまり、食物中に我々が生きるために必要なタンパク質がたくさん含まれているサインとして感じとる味です。そして、ヒトの母乳には、うま味成分である遊離グルタミン酸が非常に多く含まれています。
塩味：一般的に言う“しおあじ”、つまりミネラルの味です。私たちが物事を考えるときは、脳の神経細胞を働かせる必要があります。この神経細胞が正しく働くためには、ミネラルの一つであるナトリウムが必要です。つまり食物中に人体の恒常性維持のために必要なミネラルが存在する事を教えてくれます。
苦味や酸味：一般的に毒や腐敗のシグナルです。腐った食べ物や毒の入った食物を不用意に摂取すると、お腹が痛くなる、もしくは、吐き気を催す、といった症状を引き起こします。従って、私たちはこれらの味を感じると嫌悪感をいだきます。

味覚とは、食物中にどのような成分が含まれているのかを簡易的に予想できる、高精度な生体センサーなのです。
でも、大人は苦いビールを美味しそうに飲みますね、なぜでしょう？だれでも最初に飲んだ時には【苦い＝まずい】と感じるようです。でもその場の雰囲気が楽しかったり、いわゆる酔っ払って緊張が緩和されリラックス状態になったりして、そんな経験から【美味しいと】認識するようになるようです。
でも皆さんはまだアルコールはダメです！20 歳までは絶対に飲んではいけません。
脳細胞にもダメージを与えますし、ガンの原因にもなります。　　（保護者の方もほどほどに。）