健康第一！

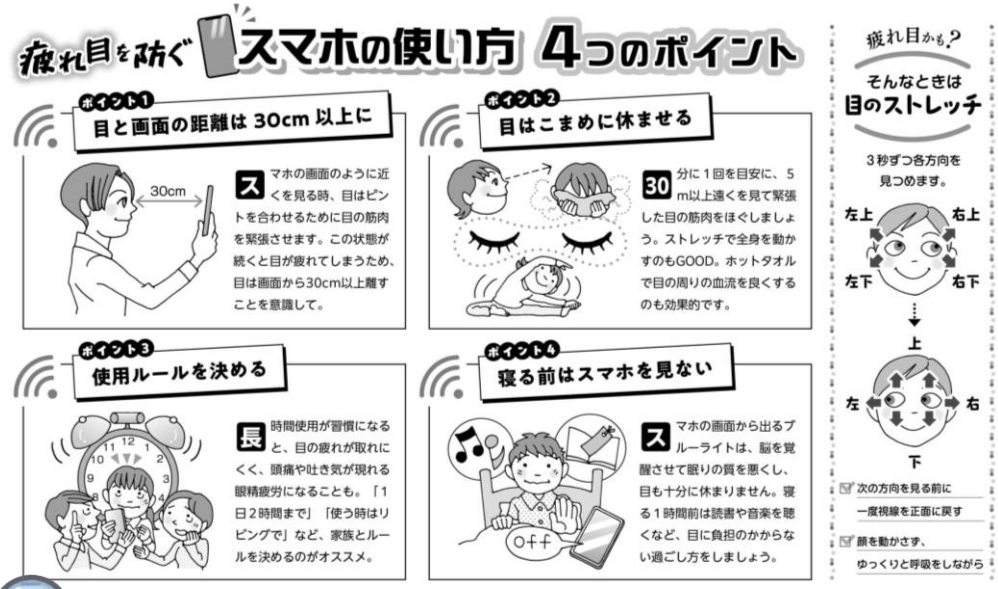
ほけんだより



福智高校 保健部　2026年10月

月がきれいですね。

空気が澄んで月が美しい秋は、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく、太陽の光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。みなさん、スマホやタブレットを見すぎて疲れ目になっていませんか？夜空の月を見上げて、秋の空気を感じてみましょう。



疲れ目と眼精疲労のちがい



「疲れ目」は一時的に感じる目の疲れのことで、休憩をしたり睡眠をとれば自然と改善されるような症状です。

「眼精疲労」は目の痛みや視力の低下、肩こりや頭痛などの症状が継続的に繰り返される症状で、**目の奥の痛みに伴う頭痛**、**首や肩のこり**、**吐き気、めまい**、**倦怠感**など、身体にも症状が出ます。眼精疲労は一時的な疲れ目と違い、短期間での改善は難しく、なかなか自然には治らないため、意識して改善を心がけることが大切です。



眼精疲労と疲れ目の違い｜https://www.heallite.com/journal/20260204/

★ 10月は歯科検診月間です ★

歯とカルシウムのおはなし

カルシウムは骨や歯の主成分であり、丈夫な歯と骨を作り、維持する役割を果たします。しかし、カルシウムが不足すると歯と骨に限らず全身の健康が損なわれる可能性があります。

カルシウムが不足すると・・・



● 歯の弱体化

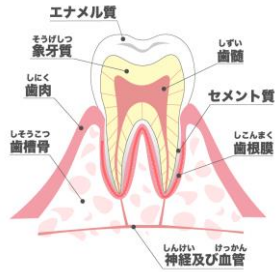
エナメル質が劣化すると歯の表面が酸に弱くなり、再石灰化ができなくなります。その結果むし歯のリスクが増加します。

● 歯周病の悪化

歯を支える顎の骨はカルシウムを豊富に含んでいます。カルシウムが不足すると骨密度が低下し、歯周病が進行する可能性があります。

● 顎骨の骨粗しょう症

特に高齢者の場合、カルシウムが不足すると顎の骨がもろくなり、骨とインプラントの結合が難しくなることもあります。



一生の骨の強さは十代で決まる!?

骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人や、子どもの骨折も増えています。骨は丈夫に、骨量を大きく増やせるのは**成長期**だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKをいっしょに取るなどバランスの良い食事が大切です。

魚
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます。



納豆
カルシウムも、ビタミンKも多く含んでいます。



また、骨の成長には、他にも適度な運動や、睡眠も重要です。
睡眠中に分泌される**成長ホルモン**が大きく影響しているため、夜はしっかりと睡眠をとりましょう。

