

えがお 10月

平成22年10月1日
波崎第四中学校
保健室

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきましたね。さわやかに吹く風が、秋の深まりを知らせてくれます。

日中は気温が高くても、朝晩はとても涼しく感じます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、うがい・手洗いや上手に衣服の調節をして、風邪・インフルエンザを予防しましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。4月の視力検査で、視力が低下していた人は、99人でした。9月末現在で眼科を受診した人は、まだ28人しかいません。未受診の人は、今月、クラスごとに視力検査を実施する予定です。早めに眼科を受診しましょう。

インフルエンザに注意！！

9月上旬から中旬にかけて、稲敷市でインフルエンザが発生しました。昨年もこの時期には、全国的に新型インフルエンザが発生して、波四でも10月から12月にかけて大流行しました。

1・2年生は、もうすぐ新人戦があります。普段からこまめにうがい・手洗いをし、早めのインフルエンザ対策を心がけましょう。



インフルエンザを予防するために…

- ① 栄養をとり、ゆっくり休む
- ② 人ごみをさける
- ③ 適度な温度や湿度を保つ
- ④ 外から帰ってきたあとは、手洗い・うがいをする

～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザ・ワクチンの予防接種を受けておくと、インフルエンザにかからない、またはかかっても症状が軽くて済みます。ポイントは、インフルエンザが流行する前に受けること！ インフルエンザは空気が乾燥し、気温が下がってくる11月になると流行しはじめるので、予防接種を受けるなら、寒くなりはじめたらすぐが効果的です。

10月10日は「目の愛護デー」

目にやさしいって、どんなこと？



CHECK IT! あなたの目、疲れていませんか？

疲れ目の症状チェック 思い当たることは？

- 目の焦点がぼやける
- 頭痛や肩こりがひどい
- 集中力や効率が低下した



疲れ目の原因チェック 生活をふり返ってみよう

- 携帯メールやゲームに夢中
- 睡眠不足が続いている
- 姿勢が悪い



目にやさしい環境

見やすく、目が疲れにくい……→

光・照明

- 照明器具の光が直接目に入らないように
- ノートや本に直射日光が当たらないように
- 画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく

色

緑色
Relax
脳もリラックスする色です

目が泣いています

強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

目にやさしい食べもの

粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける……→

目を守る

ビタミンA

- 粘膜を保護する
- うなぎ、チーズ、緑黄色野菜

目を助ける

ビタミンC

- 毛細血管をじょうぶにする
- 果物、ブロッコリー

目を守る

ビタミンB群

- B₂: 目の細胞の再生をうながす
- 豚肉、サバ、玄米、大豆
- B₁、B₂: 視神経の動きを助ける
- 卵、納豆、のり

目を守る

アントシアニン

- 網膜の動きを助ける
- ブルーベリー、なす(皮)、黒ごま

目にやさしい生活

疲れにくく、疲れを回復しやすい……→

目が疲れにくい

距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面

約30cm

2m以上

目が泣いています

- 顔を傾けて字を書く。
- 長い時間、画面を見続ける。
- 寝そべて見る。

目の疲れを回復する

睡眠

目と脳の両方を使って「見て」います。

目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。