

# 保健だより 10月

2019. 10. 18

保健室

すっかり秋らしくなりました。急な気温の低下や空気の乾燥で体調を崩す人がいたり、西予市でもインフルエンザが出たりしています。食事、睡眠、運動に気を付け、うがい、手洗い等の予防対策もしっかり行い、元気に毎日過ごせるようにしましょう。

## 目の健康をチェックしてみよう 赤てはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p> 	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p> 	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p> 	<p>●目が赤く充血している</p> 
<p>●文字を書くと顔に近づけて書いている</p> 	<p>●黒板の文字が見えにくい</p> 	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p> 	<p>●前髪が目にかかっている</p> 

## 目にいい食べ物を知っていますか？

目の健康のためにも、栄養バランスのよい食事が大切です。中でもビタミン類は、目の健康のために大切な栄養素です。

### 目の健康に欠かせないビタミン

<p>ビタミンAには、光を感じる細胞をつくる働きがあります。</p> <p>●不足すると、暗いところで目が見えなくなったり、ドライアイになったりします。</p> <p><b>A</b></p>  <p>にんじん、ほうれん草等の緑黄色野菜</p>	<p>ビタミンBは、目の粘膜を健康に保ち、目の疲れを取ります。</p> <p>●不足すると、疲れやすくなり、視力や集中力が低下します。</p> <p><b>B</b></p>  <p>レバー、たらこ、納豆、卵等</p>
<p>ビタミンCは、目の中のレンズ、水晶体の透明度を保ち、目の若さを保ちます。</p> <p>●不足すると、目の老化現象である白内障になります。</p> <p><b>C</b></p>  <p>いちご、キイフルーツ、ピーマン、ブロッコリー等</p>	<p>ビタミンEは、細胞を傷つける活性酸素を取り除き、血液の流れを良くすることで、目の老化を防ぎます。</p> <p><b>E</b></p>  <p>アーモンド、落花生等</p>

# （ だるい、重い… 疲れ目の原因と解消法 ）

## ▲疲れ目はなぜ起こる？

よくある原因のひとつは、やはり『目の使いすぎ』。私たちの目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増えています。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの過矯正（度が強すぎる）、フィッティング不良などでも起こります。



## ◎ためしてみよう! 手軽な疲れ目解消法

- ・遠くを見る ・目の体操 ・軽く目を閉じる
- ・温パック/冷パック ・目のまわりを押す



## 今年のインフルエンザは2か月早い

今年はインフルエンザが例年よりも早く流行の兆しを見せています。先日、愛媛県も流行期に入ったとニュースで言っていました。流行が早まっていることから、予防接種も早めの接種をお勧めします。

## かぜに負けない体づくりを しておこう

- ① 外から帰ったら  
手洗い・うがいをする



- ② 運動・栄養・休養で  
体調を整えておく



- ③ つかれ・ストレスを  
ためない



- ④ 寒暖差を考えて  
衣服の調節をする



## 保健室より

1学期に行った健康診断の結果、病院に行くよう紙を渡していた人で受診が済んだ人は、受診結果を保健室に提出してください。

まだ受診していない人は、時間を見付けてなるべく早めに受診し、受診結果を保健室に提出してください。