

ほけんだより 10月

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和3年10月

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

10月10日



あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう一つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とまどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



コンタクトレンズを買うときは必ず眼科を受診を！



世界手洗いの日
10月15日



10月8日は

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なのは…

カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすずんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気のいい日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

