

保健室だより 10月号

— あおいの部屋通信 —



No. 7 令和2年10月5日 井之頭中学校 保健室

ついこの間まで残暑が厳しく暑い日が続いていましたが、最近は心地よい秋の風が吹くようになりましたね。秋といえば食欲、読書、スポーツなどを象徴する季節ですが、その一方で夏に蓄積された疲れが出てくる季節でもあります。10月の終わりには一大イベントの井中屋があります。無理をせず「ほどほどに頑張る」ことを頑張りましょう！困ったことがあればいつでも先生に相談してみてくださいね。



10月の主な保健行事



保健行事名	日にち	対 象
視力再検査	10月6日(火)	視力検査B判定以下で未受診の者、希望者
貧血・生活習慣病検診	10月6日(火)	1年生、希望者
歯科検診	10月12日(月)	全学年



秋の食材で健康生活



秋が旬の食材には、どんな栄養があるのかな？

さつまいも



イモ類には食物繊維やカリウムが豊富です。さつまいもには皮膚や粘膜を守るビタミンC、Eが多く含まれています。このビタミンCはストレスを軽減する働きもあります。

さんま 秋刀魚



秋刀魚の油には生活習慣病のひとつでもある動脈硬化（血管が硬くなり血液の流れが悪くなる）の予防に効果的なEPAやDHAが多く含まれています。

しいたけ



キノコ類には食物繊維やビタミンB、Dが多く含まれています。しいたけは調理前に天日干しすることで、栄養価がさらに高まります。

ぶどう



糖分の中で最も体に吸収しやすいブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適な果物です。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富なため、生活習慣病予防にも役立ちます。

旬の食材には、その季節に合わせて私たちの体の調子を整える働きがあります。ぜひ旬の食材を味わってみましょう！

最近増えているIT眼症って知ってる？



IT眼症とは、スマートフォンやテレビ、ゲーム等の「IT機器」を長時間、悪い姿勢や悪い環境で使うことで起こる様々な目のトラブルや体の不調のことを言います。

★IT眼症 Check!★ 全てのCheckで1項目以上当てはまったら可能性あり！

体の健康 Check

- ☐ 頭が重い、頭痛がある
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 体がだるい
- ☐ 肩こり、首こりがある
- ☐ 眠れない、眠りが浅い
- ☐ 疲れが取れない

目の健康 Check

- ☐ 目が重い
- ☐ 物が二重に見える
- ☐ 視界がぼやけける、かすむ
- ☐ 目が乾く
- ☐ 充血する
- ☐ めやにが出る



IT機器の使い方 Check

- ☐ 1日1時間以上連続で使う
- ☐ 夜眠る直前まで使う
- ☐ スマホやゲームは寝転びながら使うことが多い
- ☐ 暗い部屋でテレビ等を観る
- ☐ 気づくと画面と顔が近くなっていることがある

○IT眼は視力低下の原因に！

視力低下の原因のひとつがIT眼です。長時間IT機器を見続けたり、悪い環境の中で使用することで、眼の筋肉が緊張し負担がかかります。その結果「**眼精疲労**」を引き起こし、視力の低下に繋がります。

○予防のために大切なこと

① 目を温める



目を温めることで、目の周りの筋肉がほぐれて血行が良くなります。蒸しタオルやホットアイマスクなどを活用してみてください。

～蒸しタオルの作り方～

- (1) タオルをぬらして、固くしぼる
- (2) 電子レンジで1分温める。(取り出す時はやけどに注意！)
- (3) 目の周りにタオルを乗せて1～2分程温める

② こまめな休憩



パソコンやスマホの画面を見ていると、**1分近くもまばたきをし**ないこともあります。1時間ごとに休憩を取り、目の疲れを溜めないようにすることが大切です。

休憩をとるときは遠くの景色を眺めたり、上下左右に目を動かすストレッチをすることをお勧めします。

★IT機器を正しく使って、目に優しい生活を送りましょう！★