



日ごとに秋らしくなってきましたね。昼間は暑くても、朝晩は思ったより冷え込むときがあります。特に今年の夏は例年のない猛暑でした。その反動で秋は体調が崩れやすくなります。衣服の調節や生活習慣に気を付けて体調を崩さないようにしましょう。

保健委員より

それぞれの進路に向かって3年生、部活等学校を中心に
なっている1,2年生、体調管理はしっかりできていますか？
肌寒い季節になりました。衣服の調節などをして、元氣
に学校生活を送れるように心がけましょう。
これまで僕は保健委員長として委員会活動をひばってき
ました。保健委員会は毎朝の健康観察や掃除の時間の環
境班活動健康診断の準備、体育祭の救護など様々な場
面で安心安全な学校生活のためにがんばってきました。
今までご協力ありがとうございました。

～目のこと、コンタクトレンズのこと O×クイズ～

Q1、コンタクトレンズ
がずれると目の裏に入
っちゃう？

A、 ×



まぶたの奥は袋のよう
になっているから、コンタ
クトレンズがずれても目
の裏に入り込むことはあ
りません。しかし、たびた
びレンズがずれるようで
あれば眼科の先生に相談
しましょう。

Q2、目にも酸素が必
要？

A、 ○



目の角膜（黒目部分）に
は血管がないので、涙を通
して空気中から酸素を直
接取り入れています。目に
届く酸素が不足すると充
血などのトラブルの原因
に！

Q3、コンタクトレンズが
あれば眼鏡はもういら
ない？

A、 ×



眼鏡はずっと必要なア
イテム。目にいつもと違う
感じがしたり、目が疲れた
りした時は眼鏡にチェン
ジ。無理はトラブルのも
と。眼科で検査を受けて度
数の合った眼鏡を用意し
ましょう。



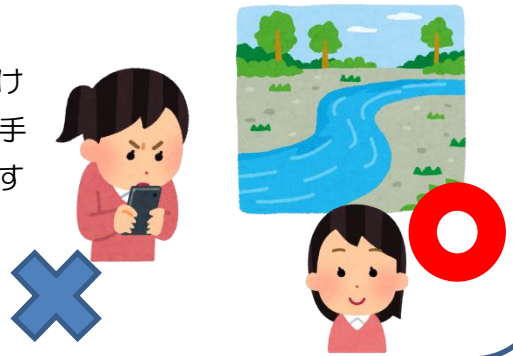
10月10日は目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーといわれています。みなさんは自分の目を大切にしていますか？目を大切にするために必要なこと、主に3つ紹介します。

①ときどき遠くを見つめる

長い時間、本やノート、スマートフォンの画面などを見続けていると、毛様体筋が緊張して目が疲れてきます。ときどき手元から視線をはずし、遠くを眺めると毛様体筋の緊張をほぐすことができます。手元を見続ける作業を1時間続けたら、10分から15分、遠くを眺めて目を休めましょう。



②しっかり睡眠をとる



目は起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるためには、目を閉じる時間を充分にとることが必要になります。目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは脳の役割です。目を開けている間は脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるには、睡眠をきちんととることが大切です。

③きちんと食事を摂る

ダイエットや好き嫌いで偏った食事をしていると、目も疲れやすくなります。目のためにも大切な栄養素であるビタミンの効果を紹介します。（ ）内の食物は栄養素が特に多く含まれているものです。

ビタミンA：光を感じる物質をつくるはたらきを助ける。

（レバー、うなぎ、バター、マーガリン、チーズ、卵、緑黄色野菜）

ビタミンB¹：視神経のはたらきを助ける。

（豚肉、レバー、豆類）

ビタミンB²：疲労回復に役立つ。

（レバー、うなぎ、卵、納豆、乳製品、ほうれん草などの葉菜類）

ビタミンB⁶：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。

（かつお、まぐろなどの魚類）

ビタミンB¹²：目の調節機能を助ける。（カキ、レバー、魚介類）

ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。（果物（とくにかんきつ類やイチゴ）、野菜、いも）

