

ほけんだより(10月号)

済んだ青空の広がる気持ちのよい季節になりました。これから季節は秋から冬へと移り変わり、一日の寒暖差が大きくなってきます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなります。衣服の調整や温かい食べ物で体調を管理して本格的な冬に備えましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎等、警戒すべき感染症の流行する時期に入ります。睡眠不足にならないようにするなど、免疫力が低下しないように心がけましょう。

油断しないこと

朝は**低** 昼間は**高** 夕は**低**

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために

- 上手な衣服の調節
- 十分な睡眠
- バランスの良い三度の食事

コロナウイルス 自も入口?

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。自からも入る可能性があるのを知っていますか?

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

あらい洗っていない手で目を触らない

☆☆感染予防に努めよう☆☆

インフルエンザの流行は例年12月ごろから始まりますが、今年は、インフルエンザと新型コロナ感染症は、発熱など症状が似ている場合があるので、両方の対策が必要です。感染症予防の基本、「手洗い」「マスク着用」「部屋の換気」等続けましょう。

マスクのつけ方

大丈夫?

心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか? 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いと思います。これは、お

口のピンチ! むし歯や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

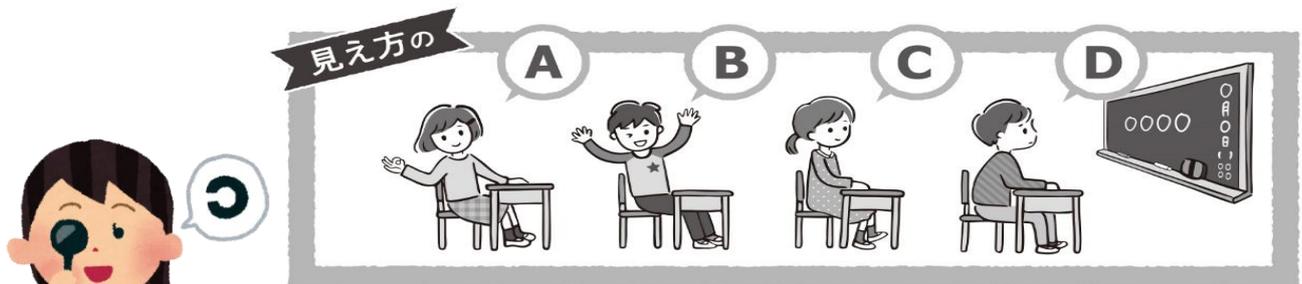
よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。

☆目に優しい生活をしよう☆

あなたの目は、大丈夫ですか？

学校や家庭などの日常生活で見えにくいと感じている人や、実際に視力検査で（C・D）だった人は、スマホの使い方など生活習慣を振り返ってみてください。そのままにしておくと、目の疲れがひどくなったり、視力の低下が進んだりと授業中も集中できなくなってきます。特に、急に視力が低下した人は、眼科受診してください。



見え方の

A [1.0以上]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]
後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]
後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]
前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

 **眼科** 眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」です！

目によい生活習慣とは？

遠くを見よう！ ずっと近くを見ていると、目の疲れが大きくなります。

時々遠くの方を眺めて、目をひと休みさせましょう！

ぐっすり眠る！ 就寝前のスマホ使用を控え、快眠に努めましょう！

からだの中から目をサポートしよう！ 目に良い栄養ABCを意識してみましょう！

☆ビタミンA：目の粘膜を強くする にんじん、ほうれん草、かぼちゃなど

☆ビタミンBの仲間：目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ

ビタミンB1・・・豚肉、さば、玄米、れんこんなど

ビタミンB2・・・納豆、レバー、たまご、のりなど

☆ビタミンC：目の健康を保つ 柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根など



スマホと目の筋肉

近くを見るとき、毛様体筋は水晶体を厚くしようと緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は大きく、手元で見るスマホなどは疲れが大きいのです。こんな毛様体筋の働きは、無意識のうちに行われ疲れるまで働きます。



エネルギーが強すぎるブルーライト

ブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれています。スマホの画面をずっと見続けていると、そのダメージは目の奥までいき網膜を傷つけてしまう心配があります。