



少しずつ秋らしく、過ごしやすい気候になってきました。過ごしやすくなった分、夏の暑さの疲れがどっと出る頃でもあります。そのため、体調を崩したり、風邪をひいたりする時期でもあります。十分な睡眠と栄養をとり、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の「第二波」「第三波」についても心配されていますので、予防対策をとって、自分や自分の大切な人を守っていきましょう。

知ってましたか？ 10月10日は、目の愛護デーだということを！！

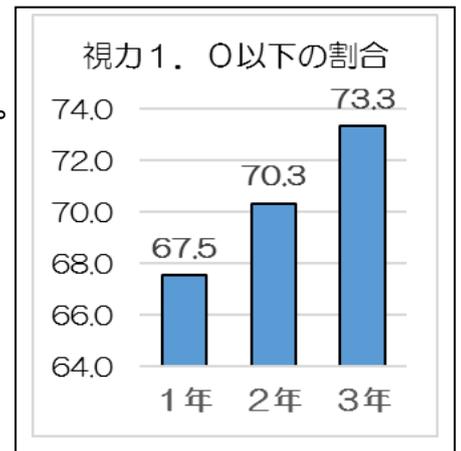


10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、特にゲームやテレビの後は、目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、遠くの緑を見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう。
*子どもは、大人より瞳が透きとおっているため、ブルーライトの影響を強く受けやすく、目の疲れを感じやすくなり、生活リズムが昼夜逆転してしまうことがあります。寝る前の2~3時間前は使用しないことを心がけましょう！！

《本校の視力検査の結果》

裸眼視力1.0未満の生徒 70.5% (R2 全国57.5%)

- 裸眼視力が1.0未満の生徒が、70.5%でした。学年が進むにつれて視力が低下しています。全国よりも13%も視力低下生徒が多い結果でした。
- 視力がB~Dの人には夏休み前に治療勧告書を配付しました。まだ、眼科へ行っていない人は、早めに受診するようお勧めします。また、最近視力が落ちてきたなあ…、見えにくくなったなあ…と思う人は眼科で診てもらうことをお勧めします。
- 視力低下の原因の一つにスマホやゲームによる眼精疲労も考えられます。使用時間を決めて使うことやブルーライトに気を付けることも心がけてください。



《涙のひみつ》

涙は悲しいときや嬉しいときだけに出るものではありません。もともと目の表面は涙によって覆われており、まばたきをするたびに新しい涙が流れてきます。なぜこのように常に涙で覆われているのかというと、涙には目の表面を乾かさないようにするという大切な役割があるからです。

最近よく耳にする『ドライアイ』とは涙の量が減少して目の表面が乾いてしまう病気です。涙は他にも、角膜に酸素や栄養を運んだり（角膜には血管がないため）、目に入ったゴミを洗い流したり、目についた細菌を殺す殺菌作用などの役割も果たしています。



《ドライアイってなあに??》

「ドライアイ」は涙の量が少なくなったり、涙の動きが悪くなったりするために、目の表面にキズができてしまう病気です。「ドライアイ」になると、目の疲れ、かすみ、痛み、白目が赤くなる、かかわく、ゴロゴロする、などの症状がみられます。最近では、パソコンやゲームを長く使うことでドライアイになる人も増えています。画面をじーっと見ることで、まばたきの回数が少なくなり、乾燥しやすくなるからです。

目によい栄養素 ~体の中から目をサポートしよう~

- ビタミンA** → 目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。ドライアイなどの目の乾燥にはビタミンAが効果的です。にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄などがあります。
- ビタミンB群** → 特にビタミンB2は、目の疲れに効果的。また、ビタミンB1が足りなくなるとイライラするなど精神的疲労が起こりやすくなります。ビタミンBを多く含む食品には、豚肉、ゴマ、レバー、納豆などが挙げられます。
- たんぱく質** → たんぱく質は、消化吸収されてアミノ酸となり、細胞の老化を防ぐ働きがあります。もちろん目の老化にも効果的です。たんぱく質を多く含む食品には、大豆、チーズ、卵、レバーなどがあります。

よい姿勢をしっかりとキープ！

姿勢は体のあちこちに影響します。視力の低下にも関係があるようです。
こんな症状や行動に心当たりはありませんか？

常に肩や首がこっている。

長い時間座っているとき腰が痛くなる。

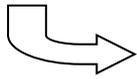
短い時間でも立っているのがきつい。

足を組んで座っていることが多い。

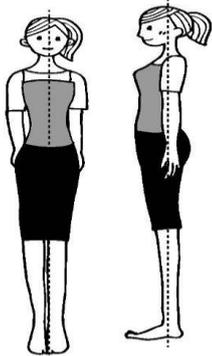
本やパソコンの画面に顔を近づけている。

《悪い姿勢だとどうなるのか・・・》

- ◆ 首だけ曲がっている姿勢は首から上の血流が悪くなるため、頭に血が回らなくなる。ボーっとすることが多くなる。さらには、頭痛や、乗り物酔いもすることがある。
- ◆ 肩甲骨が前のほうにくる姿勢だと息がたたくさん吸えないので、呼吸が浅くなる。呼吸が浅いということは、体全身へ血を行き渡らせる働きが悪くなるので、体がだるくなり、頭痛の原因にもなる。
- ◆ お腹を前に出している姿勢は、腰が痛くなる。
- ◆ お腹を丸くする姿勢だと、お腹の中の内臓の働きが悪くなるので、基礎代謝が低くなり、便秘や、ぽっこりお腹の原因になる。



※姿勢が悪いといいことは一つもない！悪い姿勢でも、若いうちは筋肉があり、姿勢を保つことができるけれど、歳をとると、筋肉も衰え、簡単に転んでしまうようになる。



《立っているとき》
頭のでっぺんを軽く引っぱられているような状態をイメージする。

《座っているとき》
背中からお尻、太ももにかけて直角になるような状態をイメージする。



※正しい姿勢は習慣になるまでに、3ヶ月かかります。悪い姿勢に気付いたときに、必ずこのポイントを意識して直すようにして、正しい姿勢を体に覚えさせて、習慣にしましょう！

① 耳たぶ ② 肩 ③ 腰 ④ くるぶし
の4つの点が一直線になる姿勢のことがポイントです。

保護者のみなさまへ ～インフルエンザの予防接種をお勧めします～

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行するのではないかと心配があります。新型コロナウイルスについてはワクチン開発段階ですので今年は間に合いそうもありません。しかし、インフルエンザについては、ワクチンがあります。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12～3月ですから、11月中旬頃までに接種を終えておくことより効果的です。

※ 予防接種の目的は、個人の予防もちろんですが、所属する集団での罹患を予防するという意味合いもあります。（特に受験生のみなさんには、インフルエンザの予防接種をおすすめします。）

▼ワクチン接種のタイムスケジュール

