

保健だより 10月

25年10月2日
富田中学校保健室
文責：養護教諭

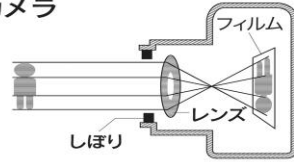


春の健康診断で視力（裸眼または矯正視力）B以下の人に、専門医による精密検査のすすめをしました。まだ、受診が済んでいない人は診ていただくようになっています。

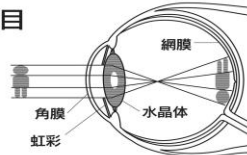
目に優しい生活を心がけ視力低下を予防しましょう。

見えるしくみ

カメラ



人の目



人の目はカメラに似ています。水晶体というレンズを通した光が網膜というフィルムの上で像を結びます。絞りに当たるのが虹彩で、光の量を調節します。

目のまわりにあるものはたらき

まゆ毛

ひたいの汗が目に入らないように防ぎます。

まぶた

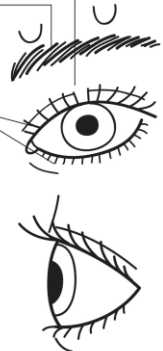
まばたきをして、涙を目の表面にゆきわたらせ、乾きや汚れを防ぎます。

まつ毛

目にゴミが入らないよう保護します。毛根は知覚神経が集まり、とても敏感です。

涙

目の表面を潤して乾燥を防ぎ、角膜に栄養や酸素を届けます。



働き

- 色
- 形
- 大きさ
- 距離

の情報を脳に送る
= 「見る」



視力 いろいろ

●裸眼視力

器具を使わずに見る力

●静止視力

止まっているものを
見分ける力

矯正視力

●矯正視力

メガネやコンタクト
レンズを使って見る力

●動体視力

動いているものを
目で追いかけて見る力

守る

目がかしていること

●まゆ毛・まつ毛
強い日ざしや、ゴミ・ホコリから目を守る。

●涙
目の表面をうるおす。

あなたにできること

- ときどき休憩をとる
- しっかり睡眠をとる

目の使いすぎに気をつける。



ケガ

●目に異物が入った！

- ①こすらずに、まばたきをする。
- ②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶんに洗い流して、眼科へ。※注意書きの指示に従う。

●目にボールが当たった！

こんな可能性があります。

- 眼球や目の内部の損傷
- 骨折（視神経管骨折、眼窩底骨折）

手当てが遅れると、視力低下を招く場合も。必ず眼科へ!!

季節の変わり目

秋は、気温の変化が激しいため、体調をくずしたりかぜをひきやすい時期です。衣類の調整をこまめに行い、睡眠や栄養をしっかりとって、生活のリズムを整えるなど、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

お願い

はんかちを持っていない人が多いようです。はんかちを身につけ、爪を切り、手洗い・うがいを習慣化してほしいと思います。

スポーツの秋

読書の秋

芸術の秋

食欲の秋

みなさんは、どんな秋を過ごしますか？

食育だより

成長期に必要な栄養

中学生から高校生にかけてのこの時期（思春期）は、体が作られる重要な時期で、急激な成長をします。将来の健康的な体は、今の生活で作られるとも言え、バランスの良い食事をとることが大変重要となります。

朝ごはん、しっかり食べていますか？

6月に行った朝食調査で、朝ごはんを毎日食べている人は1年生93.5%、2年生96.4%、3年生91.1%、全体で93.7%という結果でした。昨年と比べ、食べてきている人が多くなりました。しかし、市の平均（96.8%）に比べると、低い割合になっています。

朝ごはんは、午前中の脳と体の活動に必要な栄養です。食べる習慣を身につけて元気に過ごしてほしいです。



目にはいい食べもの知っていますか？



三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）の他に、ミネラルやビタミン類は、微量ながらも大切な栄養です。

なぜ「食欲の秋」？



- ▶ 過ごしやすい気候になり、食欲が増すから
- ▶ おいしいものがたくさんとれる季節だから
- ▶ 冬に備えて、栄養をたくわえる時期だから



夏の暑さで衰えがちだった食欲も回復し、元気を取り戻す季節ですね。

秋の実りの食べもの図鑑

脳の働きを助ける

- DHA（ドコサヘキサエン酸）
 - EPA（エイコサペンタエン酸）
- 魚の脂肪に含まれる成分で、
→脳や神経の働きを保つ。
→血液の流れをよくする。

さんま

- DHA、EPA、ビタミンB₁₂**
- ・DHA、EPAには、中性脂肪を低下させる働きも。
 - ・ビタミンB₁₂は貧血予防に効果的。
- トマト煮など洋風アレンジもOK!

胃腸を助ける

- ムチン（ぬめりの成分）
→胃の粘膜を整える。
- ペクチン（食物せんい的一种）
→腸の中の細菌バランスを整え、善玉菌を増やす。

れんこん

- ビタミンC、カリウム、ムチン**
- ・免疫力を高め、疲労回復にも役立つビタミンCがたっぷり。
 - ・カリウムは、とり過ぎた塩分を排出する働きがあります。

さば

- DHA、EPA、ナイアシン**
- ・ナイアシンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをします。
- シウガや酢、味噌を加えると、臭みが消えて、さらにおいしい。

鮭

- ビタミンA・B群・D**
- ・ビタミンAは目の働きを助け、ビタミンB群は疲労回復に役立ちます。
- グラタンやシチューも美味♪

里いも

- 食物せんい、ムチン**
- ・低カロリー（100gあたり58kcal）で、ヘルシー。
 - ・ムチンは、胃を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けます。

りんご

- ペクチン、カリウム**
- ・腸の働きを整えるペクチンは、皮の部分に多く含まれています。
- サラダやカレーに入れてもGood!!

柿

- ビタミンA・C、カリウム**
- ・柿1個に含まれるビタミンCは約140mg（1日必要量の140%）。
- 食べ過ぎると、おなかを冷やすことがあるので注意!!

からだをつくる

- たんぱく質
→皮膚や骨、筋肉をつくる。
→からだのさまざまな働きを助ける。
→非常時にはエネルギー源に。

さつまいも

- ビタミンC、食物せんい**
- ・さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、効率よくとれます。
- 蒸しても焼いてもおいしい♪

きのこ

- 食物せんい、ビタミンD**
- ・カルシウムの吸収をうながすビタミンDが豊富。
- うまみたっぷり、料理のだしや隠し味にも。

くるみ

- たんぱく質、ミネラル、脂質**
- ・たんぱく質（100gあたり14.6mg）がたっぷり!!
- 脂肪分も多いので、食べ過ぎに気をつけて。

食べ過ぎに注意!!

おいしくて、つい食べ過ぎてしまいそう。「腹八分目」を心がけましょう。

八分目

