

ほけんだより



みなさん、くすのき祭や体育祭、お疲れ様でした。行事が続きましたが、身体の疲労具合はどうでしょうか。気温差も激しいこの季節を元気に乗り越えるために、生活を見直す癖を付けましょう！

10月10日は目の愛護デー

目をよく
使う人
必見☆



目の健康のためには、栄養バランスのよい食事が大切です。中でもビタミン類は、目の健康のために大切な栄養素です。



目の健康に欠かせないビタミン♪

ビタミンAは、光を感じる細胞をつくる働きがあります。

- 不足すると、暗いところで目が見えなくなったり、ドライアイになったりします。



にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜

ビタミンBは、目の粘膜を健康に保ち目の疲れを取り除きます。

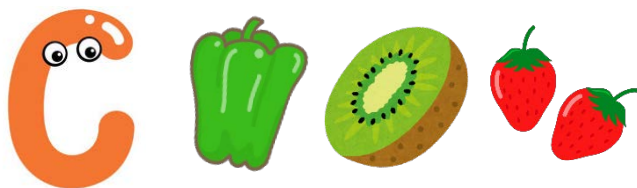
- 不足すると疲れやすくなり、視力や集中力が低下します。



レバー、たらこ、納豆、たまごなど

ビタミンCは、目の中のレンズ(水晶体)の透明度を保ち、目の若さを保ちます。

- 不足すると、目の老化現象である白内障になります。



ピーマン、いちご、キウイフルーツなど

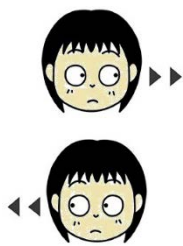
ビタミンEは、細胞を傷つける活性酸素を取り除き、血液の流れをよくすることで目の老化を防ぎます。



アーモンド、落花生など

眼球運動で視界スッキリ♪

①左右にゆっくり目を動かそう♪



②上下にゆっくり目を動かそう♪



③ウインクをゆっくり交互にしよう♪



保健委員コーナー

保健委員の生徒が作成したコーナーです☆

インフルエンザに注意

ニュースでも取り上げられていますが、最近早めにインフルエンザが流行しています。
今からインフルエンザの予防をするのもありかもしれません。

まず、インフルエンザはくしゃみや咳によって感染する飛沫感染や接触感染というもので感染します。インフルエンザの予防には、予防接種を受けることが有効です。予防接種を受けることで、発症率、重症化率の低減につながると言われています。インフルエンザの感染対策としては、飛沫感染対策として、咳エチケット。接触感染対策としての手洗いの徹底が重要です。しかし、接触機会の多い学校などの集団生活施設では、インフルエンザの集団発生をコントロールすることは、困難であると思われる。

皆さん聞いた事あると思いますがインフルエンザには A 型、B 型そして C 型があります。A 型は 38℃ を超える高熱、肺炎を含む、深刻な呼吸器系の合併症、のどの痛み、関節痛、筋肉痛などの強烈な症状が出るものです。B 型は A 型ほど強くなくお腹の風邪に似ていて、下痢や腹痛などの症状が出ます。C 型は 1 回免疫を持つとその免疫が持続されるとされ、再びかかってしまっても普通の風邪と思ってしまうことが多いそうです。

インフルエンザはとても危険なウイルスです、皆さん感染しない様にしっかりと対策をしましょう。