

# 保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会  
令和4年10月  
担当 1-6 大塚・樋口

今月の保健目標：適切な衣類を選んで体調管理に気を付け、元気に過ごそう

秋と言えば「スポーツの秋」。外での活動が気持ちの良い時期です。身体を動かしてコロナウイルスにも負けない身体作りを心掛けましょう。そしてもう一つ、「食欲の秋」。季節の変わり目で、食欲が湧かないこともあります。さんまやサトイモなど旬の食材を食べて内側から元気になりましょう。



## 10月10日は「目の愛護デー」

ほとんどの人がスマートフォンを持ち、学校では1人1台端末が導入されるなど、私たちの生活とは切っても切れない情報端末機器。しかし、正しく付き合わなければ視力低下につながる恐れもあります。また、メガネやコンタクトレンズは視力を矯正する医療機器です。初めて使用するときは、必ず眼科で処方を受けてください。定期的に眼科検診を受け、自分の目の状態に合っているかを確認することも大切です。

次の項目をチェックして、自分の習慣を見直し、目を大切にしましょう。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける
- めがねやコンタクトは眼科を受診してから使用する



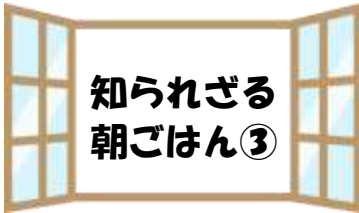
### おぼえよう 目薬の使い方

- ①目の周囲の汚れをふき取り、手も石けんできれいに洗う。
- ②顔を上に向け、指で下まぶたを広げる。
- ③容器の先が目やまつ毛にふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
- ④そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。(まばたきはしない)
- ⑤あふれた目薬は必ずふき取る。  
なお、たくさんしてもあふれるだけで効果は上がらないのでご注意ください。



### 教室の換気、 できていますか？

- 教室の4隅を10cmずつ開放する(全開放より換気効果が高い)。
- 廊下の窓を開ける。
- 冷暖房効率を下げないように、上窓を開放する。
- サーキュレーターはドア開口部から40cm程離れた場所に設置し、廊下(または外)に向けて使用する。廊下(または外)に向けて使用することで、換気を促す効果がある。



## バランスの良い朝食を目指して



あなたの朝食はどんなメニューですか？食材には様々な働きがあります。パンだけ、ヨーグルトだけなど、単品朝食の人は何が足りないかを見直して、少しずつバランスの良い朝食にしていきましょう。

### ○ごはんやパンなどの炭水化物をしっかり

ごはん(1杯)、パン(食パン8枚切り1枚)などをしっかり食べましょう。炭水化物に含まれるブドウ糖は、脳をはじめ、全身のエネルギー源になります。また、脳のエネルギー源になるのはブドウ糖だけなので、炭水化物を抜いてしまうと脳はエネルギー不足の状態になってしまいます。

### ○卵・乳製品をプラス

ゆで卵(1個)、ヨーグルト、牛乳(1杯)などのたんぱく質は、体温を上げる働きがあります。寝起きは下がっている体温を少しずつ上げて、活動できる身体を整えていきましょう。

### ○野菜や果物を添えて

ほうれん草や人参などの緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルは、身体の働きを調節してくれます。大根や白菜などは、みそ汁の具にすると取り入れやすいですね。

### ○温かいスープや汁ものを飲もう

食欲が出ない、時間がない時は、せめて温かい飲み物をとるように心がけましょう。温かい飲み物は消化器官を温め、目覚めさせてくれます。野菜スープやみそ汁なら、野菜や塩分も摂取できます。

## 生徒保健委員研修会参加報告

8月1日(月)、県下全域の高校が参加する生徒保健委員研修会がオンラインで開催されました。本校からも2名の保健委員代表者が参加し、他校の取り組みや講演を聞いて学びました。

- ・ 発表があった3校ともアンケート結果や比較等があり、違いが分かりやすかった。感染予防における取組や朝食摂取の向上に関する取組など、本校でもできそうなことがあり、参考にしたいと感じた。
- ・ 寿命と大きく関係があるのは、人とのつながりやコミュニケーションだと知った。また、コロナ禍でのストレスを抑える上で、バランスの良い食事や十分な睡眠、適度な運動が大切であることを改めて学んだ。保健委員としての活動や今後の生活に活かしたい。

## お知らせ

### 生徒保健委員会文化祭企画展示

### 「Let's 朝ごはんチャレンジ！」

時間 12:50~14:50

内容 東温生の朝ごはんアンケート結果  
自分でチャレンジメニューの紹介 など  
\*今年もおみやげあります\*

### 眼科医による 眼科健康相談

10月27日(木)

眼の病気や見え方など、気になることがある人は「申込書」を提出し、健康相談を受けましょう。希望者には「色覚検査」も実施します。