



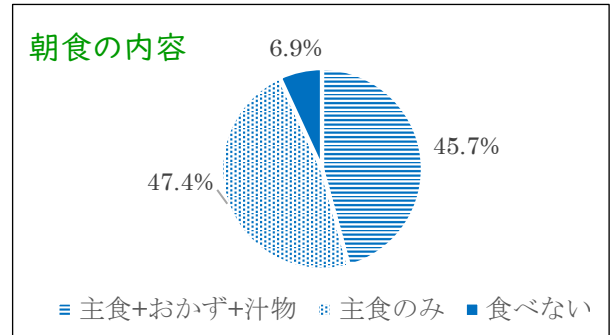
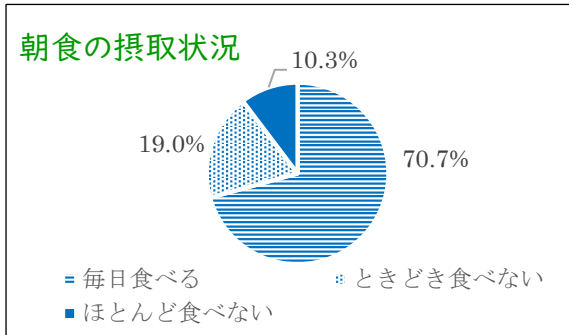
保健だより

令和2年 10月号

宝達高校 保健室

宝高祭も終わり、3年生はいよいよ進路実現に向けてラストスパートとなりました。体調管理をしっかり行い試験に臨んで欲しいと思います。

<生活実態調査から>



<宝高生の朝食>

- ・7月の生活実態調査の結果から、朝食を毎日食べる生徒は70.7%。
- ・朝食をときどき食べない生徒は、19.0%。 **毎日食べる習慣を！**
- ・朝食の内容は、主食やおかず、みそ汁などバランスよく食べている生徒は45.7%。
- ・ご飯やパンだけの生徒は47.4%。 **もう一品増やそう！**

プラスでグッド!

- ・食事には色々な栄養の働きが含まれています。何でもバランスよく食べることが大切です。
- **毎日朝食** を食べて、集中力をアップ!
- **もう一品プラス** して、エネルギーをアップ!

栄養素の働き

エネルギーを生む
(体を動かすのに必要な燃料を作る)

体を作る
(全身の細胞を新しく作る)

体の調子を整える
(内臓の生理機能をコントロールする)

【一汁三菜】で栄養のバランスを整える！

「一汁三菜」とは日本人に伝わる食事の知恵です。日々の献立を一汁三菜にあてはめて立てると、栄養のバランスが整いやすくなります。

主食と汁物を中心にして、たんぱく質が主体の主菜を1品、野菜や海藻、豆類が主体の副菜を2品。あるいは果物や乳製品なども副菜としておすすめです。食事としての満足度も高く、栄養もしっかり摂取できます。

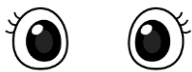


今年はインフルエンザワクチンを必ず接種しましょう

今年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が心配されるため、インフルエンザワクチンを必ず接種しましょう。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかります。より効率的に有効性を高めるためには、インフルエンザが流行する前までに接種を受けておくことが必要です。

(一般の人は、10月下旬頃より受けることができます。)



10月10日は目の愛護デーでした

私たちは主に視覚から情報を得ています。その割合は80~90%ほどにもなります。それだけ目はハードに働いています。目を健康に保つことはとても大事です。

【視力がC、(C)以下の人】

	1年	2年	3年	合計
裸眼C以下	8人	5人	8人	21人
矯正(C)以下	15人	4人	8人	27人
合計	23人	9人	16人	48人
受診率	26.1%	22.2%	18.8%	22.9%

6月の視力検査では宝高生の39%の人が、視力C、(C)以下でした。

視力の低下は近視だけが原因とは限りません。屈折異常の他に角膜や網膜、視神経などに疾患がある場合や白内障など治療が必要な場合もあります。近視の場合も進行をなるべく遅くするためには適切なメガネをかける、スマホなど近くの物を見続けられないことが良いとされています。

検査の結果で受診が必要な人は、必ず眼科を受診しましょう。

<目を休ませるコツ>

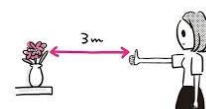
★目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。

まぶたを閉じる → 目の筋肉がリラックスする → 脳が休まる

<日常生活で気を付けること>

★目を疲れさせない生活が大事です。いくつ出来ているか、チェックしてみよう。

- スマホの使用時間を決める。
- スマホ使用30分で休憩を入れる。
- スマホの使用は正しい姿勢で。
- スマホと目の距離を30cm離す。
- テレビやスマホは明るい部屋で使用する。
- 十分な睡眠をとる。
- バランスのよい食事をとる。
- 時々、遠くをながめる。
- 前髪が目にかからないようにする。



**目の健康は1日にしてならず。
日頃から実践しましょう。**