

# 保健だより

2023年度 No.7 徳島県立城南高等学校

10月になりました。夏から秋へと季節が変わり、風が涼しく、気持ちの良い季節ですね。城南祭も無事に終わり、3年生は一気に受験モードへと切り替わったのではないのでしょうか。昼と夜の激しい気温差に十分気を付けて、体調を崩さないようにしましょう！

## これで健康力UP！生活習慣改善ポイント！

10月15日は世界手洗いの日です。みなさんは普段どのような場面で手洗いをしていますか？新型コロナウイルス感染症の流行後、手洗いをする習慣がついた人も多いと思います。しかし、正しい手洗いをしないと、感染症を防ぐことはできません。正しい手洗いをし、体をウイルスから守りましょう！

1. 指輪や時計などを外す。

2. 流水で手を洗う。

3. 石けんをつけて、しっかり泡立てる。

4. 手のひら、手の甲をこすり、手の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗う。

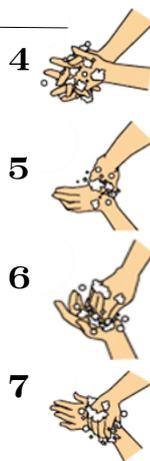
5. 親指は、反対の手でねじるようにして洗う。

6. 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗う。

7. 手首は、反対の手でねじるようにして洗う。

8. 流水で石けんと汚れを十分に洗い流す。

9. 清潔な乾いたタオルで水分をしっかりと拭き取る。



(引用:キレイキレイ「正しい手洗い・うがい・消毒」)

しっかりと手洗いをしないことで、感染症や食中毒の原因になることもあります。健康で元気な体を作るには、基本をしっかりとすることが大切です。まだまだ油断できない新型コロナウイルス感染症、そして、これからの季節に流行してくるインフルエンザなどに負けない体づくりをしていきましょう！

## 秋の食材と栄養素

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。秋と言えば「〇〇の秋」ですね。みなさんは、何を想像しましたか？「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」…。秋といえばなんと言っても「食欲の秋」ですね。その中でも今回は“果物”についてです。

◎柿◎ 

1個で1日分のビタミンCが摂れると言われているほど、ビタミンCが多く、みかんやレモン果汁よりも多く含まれています。実は実だけでなく葉にもビタミンCが多いのです。

◎梨◎ 

アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など疲労回復作用のある酸が豊富に含まれています。

◎ぶどう◎ 

糖類の中でももっとも吸収のよいブドウ糖が主成分のため、疲労回復に最適な果物です。酸化作用のあるポリフェノールは、皮や種に多く含まれているので、皮ごと摂ることが理想的です。

(参考:生活向上WEB「〈秋の味覚〉旬の食材と「栄養価」UPの調理法」)

# 👁️10月10日は目の愛護デー👁️

みなさんは、「老眼」という言葉を1度は耳にしたことがあると思います。老眼は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなの大人になるものでしょ」と思っている人も多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

大切な目を守ろう

## ✓チェックしよう！

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



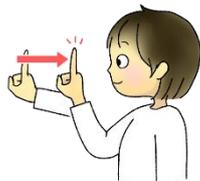
## 🌀「スマホ老眼」になる原因

目のピントは、毛様体筋という筋肉が水晶体の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなるのが原因です。

## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使いすぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう！どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできますよ！

### 目を動かす



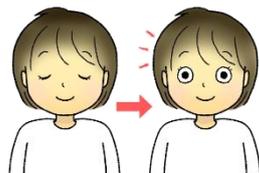
指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。

### 遠くを見る



窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉を緩めて、リラックスさせましょう。

### まばたきをする



意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。

### 目を温める



ホットタオルなどを目に当てて血流をよくしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

★学校での検診結果で受診を勧められた人や、最近視力が落ちてきたと感じる人は、早めに眼科を受診しましょう！