

# ほけんだより 10

令和5年10月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」・・・

秋は体も心も豊かになれる季節です。こんなときこそ、勉強やゲームで疲れた目をリフレッシュ！！  
してませんか？



## 10月10日は目の愛護デー

目は「脳の出張所」といわれている感覚器。脳に送られる情報の80%以上は目から入るといわれています。目を大切に！！「目は一生もの」大事にしましょう！！

まぶたがピクピクする→疲れや睡眠不足かも？

白目の部分が赤い→結膜炎かも？眼科で診てもらいましょう。

肩がこる→疲れ目かも？目の体操やホットタオルのシップをしましょう。

目つきが悪くなった→近視かも？眼科で視力をはかって、必要ならメガネをかけましょう。

勉強の合間 目のストレッチ 1・2・3・・・6・7

### やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

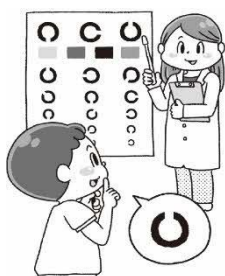
- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## チャレンジ！！目のクイズ

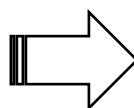
4月に視力検査をしたのを覚えていますか？目が見えにくくなっていないかを確認するために毎年視力検査を行っています。



視力検査とは、「C」のようなマークの切れ目の方向を答える検査です。この「C」のようなマーク、ドーナツを一口食べたようなマークを視力検査に使用するのですが、このマークの名前を聞いたことがありますか？

視力検査に使う、これの名前は？

- ① ドーナツ環
- ② ランドルト環
- ③ それはあ環



②ランドルト環  
ランドルトさんが考えた世界  
共通の記号だよ

## 涙の量足りている？ ドライアイは目の危険信号



ドライアイって??

涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じること。ドライアイが進行すると視力低下、目の痛み、角膜が乾燥してはがれるといった症状が現れることも・・・

下のチェックに5つ以上あてはまる人ドライアイの可能性が高いと考えられます。

これってドライアイ？チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 目が疲れやすい	<input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする	<input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする
<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする	<input type="checkbox"/> 目やにが出る	<input type="checkbox"/> 目が痛い
<input type="checkbox"/> 涙が出る	<input type="checkbox"/> ものがかすんで見える	<input type="checkbox"/> 光がまぶしく感じやすい
<input type="checkbox"/> 目が赤い	<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある

目に優しい生活を心がけよう！！

予防は ・目が疲れたらひと休み  
・まばたきの回数を意識的に増やそう  
・十分な睡眠をとろう

## 食欲の秋 食べるのは何のため？



おなかが減るから

食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

### 食事の役割

☆体や頭にエネルギーを補給する      ☆材料を取り入れて体を作る      ☆体の働きを助けたり調子を整える  
栄養と量のバランスを考えながら、食欲の秋を楽しみましょう！！

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした・・・などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ、旬の今、食事に取り入れてみましょう。

旬の食材はおいしくて  
栄養価が高くオススメ☆

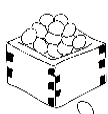
## 食べよう！ 目に良い食べ物

かぼちゃ、にんじん、しそ、パセリ



涙を作るときに活躍します。  
ビタミンAが豊富です。

うなぎ、大豆、さば、豚肉、玄米、レンコン



視力の低下を防ぐ効果があります。  
ビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。

卵、牛乳、レバー、ヨーグルト、納豆、海苔



目の充血や疲れを回復します。  
ビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

