



# 保健だより 10月

令和3年10月 土浦第一高等学校定時制 Vol.6

朝晩涼しい季節になってきました。昼間の暑さと朝晩の冷え込みの気温差が激しい日が続いています。急激な気温の変化は、身体への負担も大きくなります。何事も健康第一。規則正しい生活と衣服の調節をして、万全の体調で登校してくださいね。

## 10月10日は 目の愛護デー

目が疲れたり、ショボショボするという人はいませんか？それは目が疲れているサインです。疲れ目は、頭痛や肩こりなども引き起こします。姿勢や生活環境を直すことで、疲れ目は予防できます。健康な目を目指しましょう！

### <疲れ目で起こる主な症状>

- ①目の乾き ②目の痛み ③イライラする ④まぶしくて目が開けられない
- ⑤涙が出る ⑥充血する ⑦目のかすみ ⑧手が重い ⑨肩こり ⑩頭痛がする

## 目を守るために

## 自分でできることは…？

明るいところで字を読もう

疲れたときは蒸しタオルなどを当てて目を温めよう

目に良い物を食べよう

長時間の作業をする時は、1時間おきに10分は目を休めよう

メガネやコンタクトは、定期的に度が合っているかチェックしよう

にんじん  
ほうれん草  
チーズ  
ブルーベリー  
など

## やってみよう！疲れ目のトレーニング！！

仮性近視に目のトレーニング！ドライアイにも効果的です

どっばあ体操

①目をグッとつぶって ②パッとひらく ③上 ④下 ⑤右 ⑥左 ⑦右回り ⑧左回り

①～⑧を1セットとし、1日5～6セットを朝・昼・夜の3回行うのが目安です。

## 生活リズムを整えよう

### 体内時計からみた朝ごはんのすすめ

私たちの体内では、約24時間周期の環境変化の中で、睡眠・覚醒や体温、ホルモン分泌などが行われています。この24時間周期の体内時計は朝の光と朝食により毎日リセットされています。朝食を食べない人は、体内時計がリセットされず、生活が夜型化しやすくなると言われていました。

また、朝食を食べない人は朝食を食べる人に比べて肥満になりやすいことがわかっています。さらに、朝食の欠食は時差ボケのような症状を引き起こすことがあり、「だるい」「目が覚めない」、「学校やバイトに行きたくない」といった症状がある人は朝食抜きが原因である可能性があります。

午前中に予定がなくても、朝は起きるようにし、朝ごはんを食べ、快適に一日を過ごしましょう。



### 砂糖のとり過ぎによるからだへの影響

脳梗塞  
脳卒中

むし歯  
歯肉炎

心臓病

脂肪肝

肥満

糖尿病  
動脈硬化  
胃腸の働き  
の低下

砂糖のとり過ぎによる体への影響として、はっきり現れるのは「歯」で、むし歯や歯肉炎の原因になります。そして、砂糖が分解されてできるブドウ糖が血液中で増える（血糖値が高くなる）と、血液を通じて、内臓や脳や歯などにも影響を与え、さまざまな病気の原因となります。また、ブドウ糖は「脂肪」に変わり、体の中にたまっていく性質もあるため、肥満の原因にもなります。

### 新型コロナウイルス感染症への対応について

- ①毎日体温測定を行い、体温チェックカードへ記入してください。  
以下の場合は、学校(Tel.029-822-0137)へ必ずご連絡のうえ、登校しないでください。
  - ・生徒本人または同居のご家族に、発熱や風邪症状がある場合。
  - ・生徒本人および同居のご家族が新型コロナウイルスに感染した、濃厚接触者として認定された、病院や保健所の判断でPCR検査を受けた場合。
- ②新型コロナウイルスワクチン接種は出校停止扱いとなりますので、担任へご連絡ください。
- ③ご心配な事がありましたら、13:00～21:00の時間に学校までお問合せください。