

# ほけんだより

伊丹市立東中学校  
保健室  
2019年10月号



読書の秋・スポーツの秋…



あなたにはどんな秋かな？

10月になり、肌寒く感じる日が増えました。季節が変わっていくのを日ごとに感じます。いよいよ、中間テストですね。夜遅くまで勉強をする人もいますが、直前の夜は、早めに布団に入り、たくさん睡眠をとってください。テスト当日は、頭がすっきりした状態で臨んでくださいね。

10月25日は学習発表会です。この時期は、移動教室で保健室前を通る時に、クラスの曲を口ずさむみなさんの姿を見るのが楽しみです。心を一つに素敵な歌声を届けてください♪  
また、3年生の文化部のみなさんにとっては、最後の発表の場になる部が多いと思います。残りわずかな時間を集中して、準備や練習に頑張ってください。活躍を楽しみにしています♪



## 10月10日は目の愛護デー

目に違和感を感じることはないですか？例えば、目が痛い・ぼやける・かすんで見えるなど。それは、疲れ目のサインかもしれません。特に、今週は中間テストがあります。夜遅くまで起きて勉強をしたり、目を使う時間が長く、いつもよりも睡眠時間が少ないという人が多いかもしれませんね。目の疲れを取るためには、たっぷりと睡眠をとり目を休ませてあげましょう。



こんな危険もあるよ！

### 汚れた手で目をこすらないで！



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

#### ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりがゆみも出たりします。

#### 結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。

予防には手洗が一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。



違和感があれば

眼科へ

### やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

目の違和感や見えにくさが続くときには眼科で相談しましょう！

知ってる？!

10月って、こんな日もあるよ~!!

- ・10月15日 世界手洗いの日
- ・10月8日 骨と関節の日



最近、保健室には発熱者やのどが痛いと訴えて来室する人がいます。体調を崩しがちな人が増えています。手洗い・うがいは感染症予防の基本です！朝夕と昼間の気温差があるため、夜は1枚多く着るなど、体が冷えないように工夫しましょう。



10月10日の給食のメニューは、目の愛護デーを意識した献立を考えて下さっています。

- ・レバー入りつくねの酢豚風
  - ・人参しりしり
  - ・モロヘイヤのスープ
  - ・紅芋チップス
- +
- ・ご飯
  - ・牛乳

1. 目に良いとされるビタミンAは、目の粘膜を正常に保ち、目に潤いを与えます。ドライアイを予防する働きがあります。油と一緒に摂取すると吸収が良いです。  
\*ビタミンA ……レバー・人参・牛乳
2. 緑黄色野菜は、疲れ目に効果があります。  
\*緑黄色野菜 ……モロヘイヤ
3. 眼病予防や視覚機能（目のかすみ・疲れ目など）改善に良いとされるのは、アントシアニンです。特に紅芋に多く含まれており、ブルーベリーの約4倍含まれているそうです。  
\*アントシアニン ……紅芋



中学校給食センターは、季節や年中行事を大切に、私たちの健康のために良い食材を考え、工夫した美味しい献立を考えて下さっています。感謝ししっかりといただきます！