

楽しかった城東祭も終わり、10月に入りました。朝夕がずいぶん涼しくなり、秋らしい雰囲気を感じられるようになりました。秋はとても過ごしやすい気候です。積極的にたくさんの方にチャレンジしてみましょ。一方で、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、しっかり体調管理をしましょう。

## 保健委員会からのお知らせ

平成29年9月14日(木)放課後、保健委員会を開催しました。  
2学期の活動目標について学年毎に案を出し、次の3つの目標に決定しました。

### ～保健委員会2学期活動目標～

- ◎アルコール消毒液を積極的に使用する。
- ◎こまめに換気を行う。
- ◎手洗い・うがいをする。



## 10月10日は目の愛護デー

### ◆◇角膜感染症を予防しよう◆◇

角膜感染症とは、細菌やカビ、ウイルスなどの病原体に感染し、角膜が炎症を起こす目の病気です。角膜の表面に小さな傷がついてそこから感染することが多く、コンタクトレンズを使う人は注意したい症状です。

ゴミが入ったら  
こすらない



流水で流すか、涙で流れて  
出るのを待ちましょう。

コンタクトレンズ  
は清潔に



清潔な手で、適切な取扱い  
をしましょう。

ドライアイを防ぐ



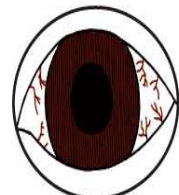
涙の分泌が少ないと感染し  
やすくなります。

### こんな症状が出たら眼科へ

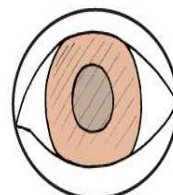
痛み・ゴロゴロ



白目が充血する



角膜が白くにごる



そのほか、涙がポロポロ出たり、まぶたの腫れ、まぶしさ  
などを感じたら、眼科で診察を受けましょう。

## 目を使いすぎていませんか？

テレビやパソコン、読書などで  
目を長時間使うと疲れ目になります。  
目の休息をとることが大切です。

### 疲れ目の症状

- 充血する
- 目が重たく感じる



- 目がかすむ
- 視力が低下する

このほかに、頭痛、肩こり、吐き気、腰痛など、  
目以外の症状を引き起こすこともあります。

### 疲れ目の対処法

- パソコンのディスプレイからは50～70センチ離れましょう。
- 画面の高さは視線がやや下向きになるようにしましょう。
- 目を使う作業を長時間続けるときは1時間に10分程度休憩をとりましょう。
- 休憩するときには目を閉じたり、遠くを見たりしましょう。

### 疲れ目に効く栄養

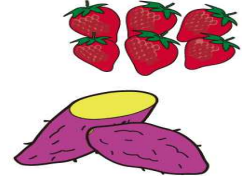
#### 【ビタミンA】

モロヘイヤ、にんじん、  
かぼちゃ、ほうれん草、  
うなぎなど



#### 【ビタミンC】

キウイ、いちご、グレープフルーツ、  
さつまいも、プロッコリーなど



## ★Global Health★

### ～世界の貧困～

世界銀行の調査によれば、生活費が1日1.9ドルにも満たない「極度の貧困」状態にある人の数は、2013年は前年を1億1430万人下回り、全世界で約7億6660万人になった。これは世界経済の成長エンジンとなった中国や東南アジアで、国民の生活水準が向上していることがおもな理由とみられる。

しかし、一方でサハラ砂漠以南のアフリカや中東では、紛争などで破綻状態にある国が多く、「極度の貧困」人口は増加。飢餓に瀕する人も後を絶たない。

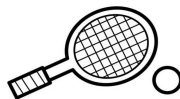
#### \* 飢餓人口とは \*

少なくとも1年間、十分な食料が確保できない状態が続き、身体機能、健康、正常な活動を維持するのに必要な食事エネルギー量が摂取できない人々のこと。FAO（国際連合食糧農業機関：Food and Agriculture Organization of the United Nations）では「飢餓」は「慢性的な栄養不足」と同義と定義している。

## 食育 No.5 ～食事バランス～

運動部に所属しているみなさんの中には、学校が始まる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。高校時代は大切な成長期ですので、まずはご飯などの炭水化物をしっかりととり、その上で良質のたんぱく質（魚や肉、卵など）やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。

もちろん、朝ご飯を抜くことはもってのほか！！少しでも早く起きて朝からしっかりと食べるようにしましょう。



参考引用文献

今がわかる時代がわかる世界地図 2017年版（成美堂出版）、先生のための保健だより集 PREMIUM1、食育ブック