

令和元年10月

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めたり、新しいことに挑戦したりするのもいいですね♪ちなみに、私は体力作りのために筋トレを始めました。オススメのトレーニングメニューがあれば教えてください♪また、10月10日は目の愛護デー。今回の応急手当シリーズでは、目のけがについて取り上げています。ぜひ参考にしてください。

## 役立つ応急処置シリーズ No.4 目のけが

### 目にものが入った



まばたきをしたり目を閉じたりして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた容器に顔をつけて、まばたきするのも効果的です。

※目に傷をつけてしまう可能性があるため、手で目をこすってはいけません。また、金属の破片や鉄の粉などが入った場合、目が見えなくなってしまうこともあります。すぐに眼科でみてもらいましょう。

### 目をぶつけた



落ち着いて、すぐに冷やします。見た目が何ともなかったり、目をぶつけただけのつもりでも、眼球や骨、脳など内側が影響を受けている場合もあるからです。また、ぶつけたあと1週間くらいの間は、新しい症状(目がかすむ、物が二つに見える、視力低下、視野の異常)が出る可能性があります。このような症状があれば眼科でみてもらいましょう。

～目にやさしい生活を心がけよう～

### ◎まばたき…意識して増やす

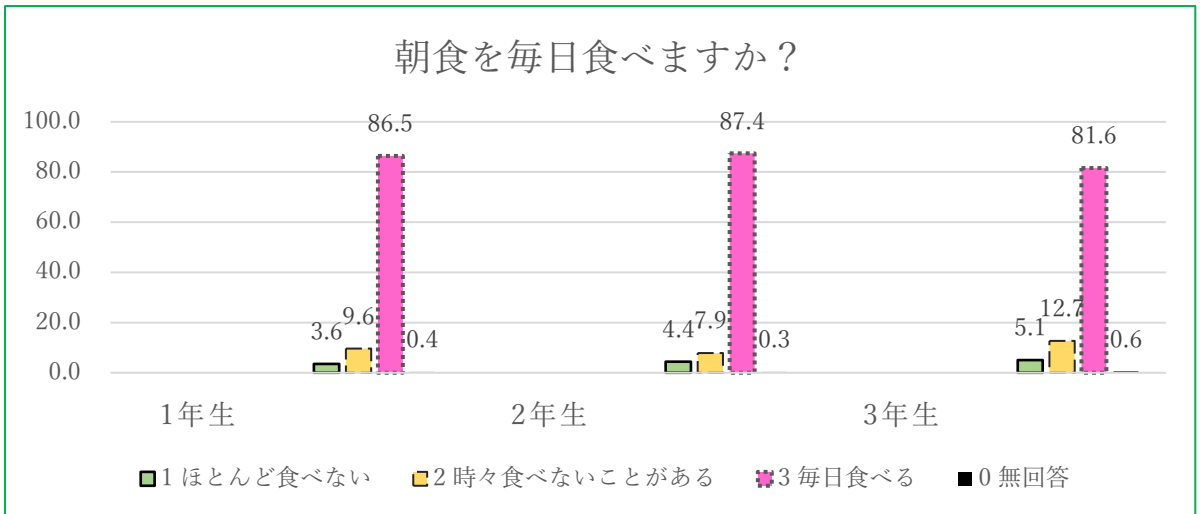
まばたきをすると目に涙が行き渡ります。涙は目を潤して酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに！

### ◎スマホ・ゲーム…使用時間は短めに

目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫。その次に強いのがブルーライトです。スマホの画面を見続けていると、そんなエネルギーの強いブルーライトを目は浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があるようです。

1分間のまばたきは…	
普段…	約20回
読書…	約10回
パソコン・スマホ…	約5回

本校で6月に実施した生活習慣調査の「朝食を毎日食べますか?」という項目をグラフにしてみました。全学年において80%を超えており、平成26年に文部科学省が高校生を対象に実施した調査結果の52.9%を上回っていました。



### なぜ朝食は大事なのか

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。さらに、体温が上がらないことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中授業に集中するためにも、朝食は欠かせません。

また、朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。できれば、主食（ご飯、パンなど）だけで済ませず、肉、魚、豆類などのタンパク質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスが取れた朝食をとるように心がけましょう。例えば、朝食でタンパク質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。

### 保健委員会からのお知らせ

令和元年9月12日(木)に第2学期保健委員会を開催しました。

〈活動目標〉①手洗いうがいを率先して行う②換気の励行③アルコール手指消毒の実施

2学期も城東高校の皆さんが元気に過ごせるよう、保健委員会はサポートしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします!