

今月の 保健目標

心の健康に目を向けよう



9月の生活習慣見直しweekでは、多くの生徒が生活習慣を見直し、生活のリズムを整えられたようです。その中でも〇が付かない生徒が多かったのが「メディア」の項目です。睡眠時間の1時間前にはメディアに触れるのをやめ、睡眠の準備ができるといいですね。朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期になってきました。引き続き、規則正しい生活や気温にあった服装を心がけ、体調管理をしていきましょう。

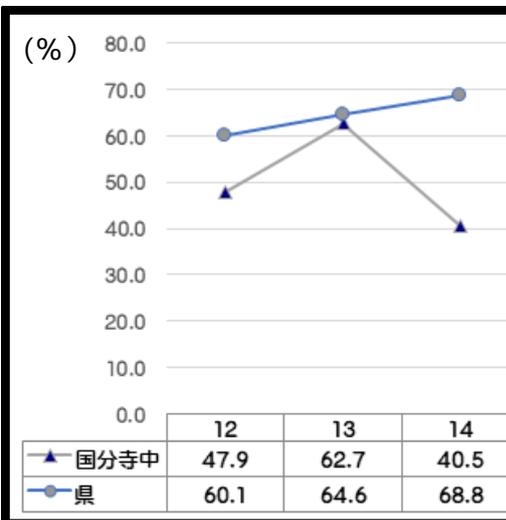
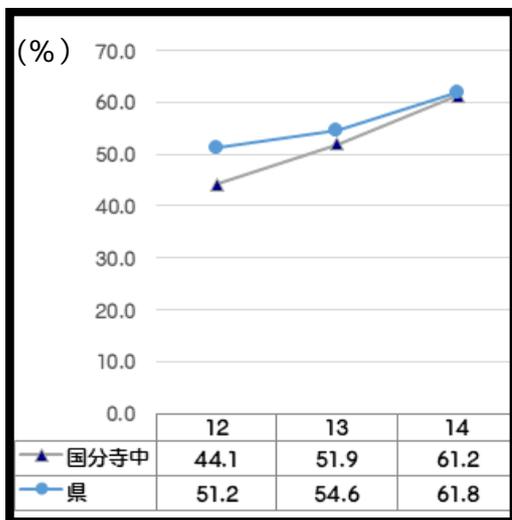


10月10日 目の愛護デー

令和6年度 視力検査の結果 裸眼視力1.0未満の生徒の割合

男子

女子



学校全体では、裸眼で視力検査を実施した306名のうち裸眼視力1.0未満の生徒が159名（52.0%）という結果でした。全国、県の平均と比較すると少ない結果となりました。

（参考 R4の学校保健調査）

全国 …61.3%
栃木県…59.1%



小中一貫コーナー

目の健康を守りましょう

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は増加傾向にあります。また、そのうちの8割が「近視」であることが指摘されています。近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々なデータの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

近視は「遺伝」と「環境」両方が関係するといわれていますが、近年の近視の増加は「環境」の影響が大きいといわれています。目を守るためにみなさんができることを紹介します。

長時間の近いところを見る作業に気をつけよう

- スマホやゲームから **30cm以上**、目を離す
- **30分に1回は20秒以上**目を休める
- 背筋を伸ばして、**姿勢を良く**する
- 部屋を十分に**明るく**する
- 使用する**機器の輝度（明るさ）**を適切に調節する



心の悩みを相談しよう

友達や成績のことなど、不安になったり落ち込んだりすることはありませんか？ そんな時は一人で抱え込まずに家族や友達など周りの人に話すのがおすすめ。すぐに解決のヒントが見つからなくても、話すことで少しは心が軽くなりますよ。若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やLINEなどでも相談できます。辛くて苦しいときは、我慢せずSOSを出して！自分を大切にしてください。

薬は正しく使いましょう！

たくさん飲めば飲むほど効果がある？



副作用や中毒症状が現れることも。薬は決められた用量を必ず守りましょう！



未開封なら使用期限が切れていても大丈夫？



変質したり効果が低下していることも。期限の切れた薬は使わずに捨ててください。



目の疲れに効果的な食べ物

秋と言えば、読書の秋・勉強の秋・スポーツの秋でもあります。今回は読書や勉強、スポーツでも酷使することの多い、目の疲れに効果的な食品を紹介します。意識して食べることで体は変わります。しっかり食べましょう。

「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンも、目の疲れに有効だといわれています。



10月の献立からのおすすめ

ビタミンAの多い献立

・・・10/3.25.31

ビタミンBの多い献立

・・・10/1.4.9

ビタミンCの多い献立

・・・10/9.10

栄養素	効果	食品
ビタミンA	粘膜を保護 (ドライアイ予防)	色の濃い野菜 うなぎ レバー
ビタミンB群	疲れや 視力低下を防ぐ	豚肉、青魚 (鯖やさんま) 牛乳
ビタミンC	充血を防ぐ リフレッシュさせる	色のうすい野菜 果物、いも
アントシアニン	毛細血管の血行を よくする	ブルーベリー なす、ぶどう