

ほけんだより 10月 October

令和8年10月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

秋休みが明け、今日から後期が始まりますね。前期は自分の納得のいく生活を送ることができましたか？目標、生活習慣、勉強など、前期の自分に心残りがある人は、後期に全力を尽くしましょう。また、これからは気温が下がり体調を崩しやすい季節です。今月は文化祭もあります。元気な体で参加できるように、体調管理を徹底しましょう。

○ 砂糖の摂りすぎに注意!!

ハロウィンの季節ですね。お菓子を貰ったりあげたり、いつもよりも食べる量が増える人もいると思います。ジュースやお菓子、アイスなどには「砂糖」がたくさん含まれています。砂糖は体や脳を動かすエネルギーとなりますが、過剰に摂取すると健康に悪い影響を与えます。

砂糖をとりすぎると、むし歯になりやすくなったり、肥満の原因になります。また、血糖値が急に上がったり下がったりすることで、集中力が続かなくなったり、だるさを感じたりすることもあります。

甘いものを食べることは悪いことではありません。大切なのは「量」と「回数」です。毎日だらだら食べるのではなく、おやつの時間を決めて、初めから食べる量も決めて楽しみましょう。



○ 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は、目の健康について改めて考える日です。人間は、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)の中でも特に目から多くの情報を受け取っています。日々の生活に欠かせない重要な器官ですが、スマートフォンやゲームによって、疲れ目の人も多いのではないのでしょうか。ちなみに10と10を横に倒すと、1が眉毛で0が目目の形に見えるというユニークな発想が日付の由来です。いつも頑張っている自分の目を労わる時間を作ってみましょう。

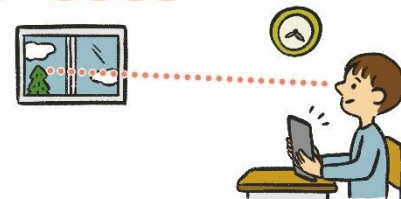
<目が悪くなる原因>

- ・ テレビを近くで見る
- ・ スマートフォンを使いすぎる
- ・ 暗い部屋でテレビやゲームをする
- ・ 睡眠を十分にとらない
- ・ ゲームを長時間プレイする
- ・ 普段から姿勢が悪い

<目が悪くなるのを防ぐ方法>

- ・ テレビやゲームをするときは適切な距離を保つ
- ・ 適度な休憩をとる
- ・ 明るい場所で本や画面を見るように心がける
- ・ 外で遊び、遠くを見る習慣をつける
- ・ 野菜や果物を食べて、栄養をしっかりとる
- ・ 正しい姿勢で過ごす

目を休めよう



20-20-20ルール

20分

ごとに

20秒

ほど

20

フィート

離れたところを見て