



No.7

光南高等学校
保健室

10月がスタートしてから、修学旅行や遠足、職場体験等の行事が重なり、慌ただしい期間でしたね。最近では、風邪症状や頭痛を訴える人が増えており、感染症も少しずつ増えてきています。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節の変わり目です。今後も進路活動や行事が続きますので、体調管理に努めてくださいね。



骨は、「体を支える」「脳や内臓を保護する」「運動の起点」「血液を造る」「カルシウムの貯蔵」の役割をもっています。また、その骨と骨が、しっかりつながっている部分が**関節**です。関節によって、様々な動作や運動ができるため、とても大切な機能です。

食事から骨を丈夫に！

<骨の形成に必要な栄養素>

カルシウム：乳製品（牛乳やチーズなど）、大豆製品、
小松菜や大根の葉、海藻、小魚

ビタミンD：魚（鮭や鯖など）、きのこ類

ビタミンK：納豆、乾燥わかめ、ブロッコリー、ほうれん草

たんぱく質：肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品

マグネシウム：雑穀、玄米、ナッツ類、海藻類

亜鉛：卵、レバー、牡蠣、ほたて

カロテノイド：緑黄色野菜（にんじん、トマトなど）
柑橘類（みかんなど）

【全国健康保険協会参照】

必要な栄養素から「一汁三菜」が
大切だということがわかるね！

骨折や脱臼、骨粗しょう症、関節リウマチ、椎間板ヘルニア、野球肘など、骨・関節に関わる病気やケガにも注意しよう！



KIRA☆KIRA だより

こんにちは！！！！！！

保健委員会です。元気ですか？10月の残る行事は朱雀祭だけとなりました。今月は、寒暖差が激しいので、より健康に気を配りましょう。

目の愛護デーとは、目の健康を促す日です。

(10月10日は数字を横にしたときに、眉と目に見えるからだそうです。)

みなさん、ちゃんと目を大切にできていますか？



大切にできていない人は、体外から得られる情報の約80%を失っているかも！！

以下のことで、目を休ませてみましょう。意識するだけでかなり違います！！



- ・睡眠時
疲労回復に



- ・食事中
目の健康に良い
栄養素を入れると



- ・よい姿勢で読書
文字から目を離して読むと
疲労軽減に



- ・リラックス
ホットアイマスクを
使ってみるのもいいかも

目は働き者

目は近くのものを見るとき、目の筋肉に力をいれてピントをあわせます。この状態が続くことにより、疲労が溜まります。そんな時は、遠くを見ることや目を温めること、こまめにまばたきすることがオススメ！！あまり目を酷使しすぎると、目だけでなく全身に疲れを感じる眼精疲労になります。そうならないように、目の愛護デーだけでなく、日頃から目の健康に気を配っててください。

参考文献：政府広報オンライン

3年6組 保健委員