

ほけんだより

2025 年 10 月 1 日(水)
枚方市立東香里中学校保健室

10月10日は目の愛護デー！

チェックしてみよう！

- ☐ 目がショボショボする
- ☐ 目が充血している
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 頭痛や肩こりがひどい
- ☐ 目が重たく感じる
- ☐ 目の下が青黒くなっている



あてはまるものが多い人は

もしかして疲れ目??



目を使いすぎる
現代人には多い
症状です。

目にやさしい

疲れにくく、
疲れを回復しやすい……→ **生活**

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面

約30cm 2m以上

目が泣いています

顔を傾けて
字を書く。

長い時間、
画面を見続ける。

寝そべって
見る。

目の疲れを回復する **睡眠**

目と脳の両方を使って
「見て」います。

目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。

目にやさしい

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の動きを助ける……→ **食べもの**

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する

うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする

果物 ブロッコリー

目を助ける

ビタミンB群

●B₂：目の細胞の再生を
うながす

豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂：視神経の動き
を助ける

卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の動きを助ける

ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

季節の変わり目です

ここ数日は朝晩の気温が下がり、時折秋を感じられるようになってきました。
季節の変わり目といわれるこの時は、体調を崩しやすい時期でもあります。意識的に休養を心掛け、体調管理をしっかりしていきましょう。



睡眠のススメ

睡眠は思春期の心と身体に不可欠な休養活動。
健康と成長を支える役割がたくさんあります。

身体を休ませ日中の 活動のパワーチャージ	骨や筋肉の修復や成長をし 丈夫な身体をつくる	免疫を高めて 病気を防ぐ	記憶の整理や定着を 行い学習の効果アップ

インフルエンザの予防接種が始まります

枚方市内では、10 月から多くの医療機関で、今年のインフルエンザのワクチンの接種が始まります。インフルエンザの予防は、手洗い・うがい・栄養のある食事・十分な休養など、基本的な感染症の予防と同じです。ワクチンを接種しても、完全にインフルエンザの感染を防ぐことはできませんが、脳炎などの合併症による重症化を防ぐ効果は十分に期待できます。また感染した場合の症状が軽く済む場合もあります。個人の体調や状況にあわせて、ワクチンの接種を検討してみてください。

