



ほけんだより 10月号

令和2年10月9日
八潮高校
保健室

10月に入り、涼しい気温が続くようになってきましたね。気温の変化に伴って、体調も崩しやすくなります。自分の体調をしっかり管理しつつ、気温の変化に負けないよう生活リズムを整えましょう。

スポーツの秋、芸術の秋、そしてなんといっても食欲の秋です！旬の食材が多くて嬉しい季節ですね。体重について気になりますが、成長期の皆さんは、無理なダイエットをしてしまうと体に悪影響を及ぼします。今回のほけんだよりは、「ダイエット」についてです。ほけんだよりを読んで、健康的な体重・食生活を身につけましょう。

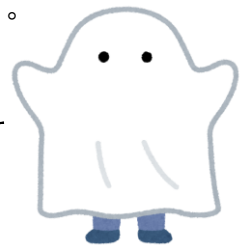
自分の体形について数字で考えてみよう！！

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

判定＝18.5未満…やせ、18.5～25未満：ふつう、25～30未満…軽度肥満、30以上：肥満
※目安ですので、筋肉量が多い人は肥満寄りの結果になってしまうことがあります。

$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$

適正体重とは、健康的で理想的な体重ということです。
自身の体重と比べてどうでしょうか？



健康的にやせるコツ(食事編)



- ◎食事は1日3回、よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目を心がける。
- ◎1日の食事量を10とした場合、朝：4、昼：4、夜：2のボリュームバランスで食べる。
- ◎乳製品（脂質）、果物や甘いものは昼までに食べる。
- ◎夜は炭水化物（ご飯、パン、麺）や体を冷やす生野菜は少しにする。
- ◎就寝3時間前までに飲食を終えるようにする。（睡眠のゴールデンタイムは22時から2時。）

健康的にやせるコツ(生活習慣編)



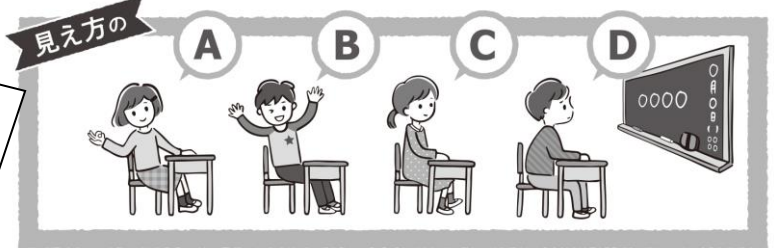
- ◎規則正しい生活、十分な睡眠、毎日の排便を心がける。
- ◎体重計は、朝と夜1日2回乗ること。同じ時間帯の測定値を記録することで体重変動が実感できる。
- ◎日常生活でもこまめに動き、階段等を使う。
- ◎体を冷やさない習慣や食事に心がける。



10月10日は目の愛護デーです



1学期に視力検査をしました。
 全校生徒525人中、C・Dだった人は232人いました！！
 全校生徒の約45%の人が、後ろの席になると黒板が見えにくいようです。
 黒板が見えにくい人は早めに医療機関へ受診しましょう。



A [1.0以上]	B [0.7~0.9]	C [0.3~0.6]	D [0.2以下]
1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています	後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます	後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです	前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

ドライアイを防ごう！



ドライアイとは…？

ドライアイとは、涙の量が減って目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面を覆っていることでうるおっていますが、まばたきが減ったり、コンタクトレンズを長時間使ったりして涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気を付けて！

- パソコンやスマートフォンを長時間使ったり、ゲームをしたりすることが多い。
- コンタクトレンズを使っている。
- 夜更かしすることが多い。



ドライアイになっているかも？

- 目が疲れやすい。
- 目が重たい。
- 光がまぶしく感じる。
- 目がしょぼしょぼする。
- 目が乾いた感じがする。
- 目が痛む。

ドライアイを防ぐコツ

- ◎スマートフォンやゲームをするときは、まばたきをするようにして、休憩も心がける。
- ◎画面は、目線より低くして目の乾燥を防ぐ。
- ◎コンタクトレンズを使うときは目薬を差すなどして、目に水分を補う。

コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目や鼻の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

洗っていない手で目を触らない

