



ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。「暑い」から「寒い」へ移行していくこの時期は、服装の調節が難しいこともしばしば。朝は寒かったのに、昼間は汗が出るくらい暑くなることも少なくありません。

制服の下のインナーを脱ぎ着するなど、上手く調節をして季節の変わり目を上手に過ごしましょう。

## 🍁🍂🍁🍂🍁 10月10日は目の愛護デー 🍁🍂🍁🍂🍁

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしよう！目を健康にしよう！という日です。目を健康にするには目を疲れさせないことが大切です。

目が重い、痛い、かすむ、まぶたのけいれんなどの、目に慢性的な疲労を感じることを、疲れ目といいます。疲れ目は、目のピントを合わせる筋肉である毛様体筋を酷使することが原因のこともあります。症状がひどくなると眼精疲労といい、頭痛や首、肩こりなど目以外にも症状が現れるようになります。

### 痛い だるい... 目の疲れ、原因は？



### 疲れ目のケア

- 食事と休養をしっかりとる
- 長時間の作業をする場合は、1時間おきに10分程度目を休める
- 疲れがたまったときは、蒸しタオルなどを当てて目を温める
- メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているかチェックする



# 目によい食べ物



「目によい食べ物はこれ！」という科学的な根拠がある食べ物は、実は少ないのが現状です。しかし、目の健康を保つには、日頃から粘膜を維持する栄養素や、抗酸化作用がある成分を摂り入れることが大切です。身近な食材にも含まれているので、日頃の食事意識してみましよう！

## ○ ビタミンA レバー・ウナギ・卵黄・ニンジン・ほうれん草など

→皮膚や粘膜の健康を保つはたらきがあり、視覚の正常化にも関与する栄養素です。不足すると、皮膚や粘膜が乾燥するほか、目の角膜がダメージを受けるおそれがあります。

## ○ ビタミンB1 玄米・豆腐・肉類(赤身の部分)などに豊富

→皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。



## ○ ビタミンB2 アーモンド・納豆・アボカド・レバー

→水溶性のビタミンで皮膚や粘膜を保護する働きがあります。朝食には納豆がお勧めです。

## ○ ビタミンC いちご・キウイフルーツ・フロッキー・ピーマン

→皮膚や粘膜の健康維持を助けます。体内では作れない栄養素のため食品からとります。

## ○ ビタミンE アーモンド・コーン・大豆など

## ○ DHA 魚に多く含まれています

→生のままで食べられるお刺身などがおすすめ。

## ○ ポリフェノール フルーベリー・紅茶・ゴマ・そば

→普段の食事ですぐに摂取できます。



## 10月15日は世界手洗いの日です

毎年10月15日は「世界手洗いの日」です。石けんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、2008年の国際衛生年を機に制定されました。

今、大石中学校では新型コロナやインフルエンザが大流行しています。習慣になっていると思いますが、もう一度、日々の手洗いの仕方やタイミングを見直し、感染症を予防していきましょう。



ジャー太郎と  
一緒に手洗い