

# ほけんだより

古河第一中学校 保健室

令和4年10月3日

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。寒暖差が激しくなってきたため、気温に応じて衣服を調節したり、睡眠をしっかりとったりするなど、季節の変わり目に応じた体調管理を行いましょう。秋には新人戦・雪華祭などたくさんさんの行事があります。思い切り楽しめるように体調を万全にしておきましょう。



秋は ○○の目がいっぱい！



10月10日は目の愛護デー ～目に優しい生活とは？～



## ① バランスの良い食事

**ビタミンA**：色を見分けたり暗いところで物を見る力を高めてくれる。

例えば・・・にんじん、かぼちゃ、うなぎ、レバー  
**ルテイン**：目を守る働きアップ。

例えば・・・ブロッコリー、ホウレンソウ、卵黄  
**クロセチン**：目の疲れをとってくれる。

例えば・・・栗きんとん、サフランライス、たくあん

## ② 太陽の光を浴びる

⇒視力の低下は目の筋肉が縮まり、眼球が入っている空間が広がってしまうことで起きます。太陽には「**バイオレットライト**」と呼ばれる眼球の空間が広がるのを防ぐ成分が含まれているため、1日2時間以上は外に出て太陽の光を浴びましょう！

## ③ 早寝早起き

⇒スマホは寝る2時間前までに切り上げ、早く寝てしっかりと目を休ませましょう！

こんにちは！9/14～9/30まで保健室の先生になるための実習をしました茨城大学教育学部3年の横山愛実（よこやまあみ）です。今回は目と姿勢についてほけんだよりを作成しました。ぜひ普段の生活を見直し改善して、楽しい中学校生活を送ってください！！

11月1日はよい姿勢の日！

悪い姿勢だと・・・

転びやすい

背が伸びにくい

視力低下  
顎関節症

集中力低下  
いろいろ

疲れやすい

内臓の調子  
が悪い

腰痛・肩こり



良い姿勢とは

- ① 椅子に深く腰かけ、机と体の間をこぶし一つ分空け、背筋を伸ばす。
- ② 胸をはり、足の裏全体を床につける。

自分の姿勢を振り返ってみよう！



良い姿勢を保って心も体も健康でいよう！



Happy Halloween

旬の食べ物を食べて免疫力をあげよう！！

## 秋のかぼちゃスープ

材料（4人分）

かぼちゃ 1/4 コ 牛乳 200 ml 薄力粉 大さじ 1/2  
＜A＞バター 10 g コンソメ顆粒 小さじ 1 塩コショウ 1 つまみ



- (1) かぼちゃは種とワタを取り、皮を切り落とし、1 cm幅に切る。
- (2) 耐熱ボウルに1を入れ、600wの電子レンジで4分加熱し暑いうちにフォークでよくつぶす。
- (3) 鍋に2をいれ、薄力粉を振るい入れ、混ぜ合わせる。
- (4) 牛乳を入れ沸騰直前になったらAを入れて煮込む。

## 保健室からのお知らせ

- ・コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは**同日接種が可能**となっています。インフルエンザワクチンは抗体が**約5～6か月**持続するため流行前の**11月中に接種**することをおすすめします。
- ・9月14日から、コロナウイルス感染による自宅療養期間が「**症状発症から7日間**」に変更になりました。冬に向けてさまざまな感染症が流行しますので、ご家庭での感染症対策もよろしくお願いいたします。

