

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。からだにも心にも栄養をたくさんあげて、実りのある生活にしてください。

目の健康

●中高生も注意が必要な目の疾患

スマホやパソコン等を使用する時間が増えてくる中高生。年齢が上がるとともに視力も低下傾向で、コンタクトレンズを使う人も多くなってきています。そのため、次のような目の疾患にも注意が必要です。

▶ドライアイ

【原因】 悪化させる3つの「コン」として、①パソコンやスマホの長時間の使用、②エアコンにより乾燥した部屋、③コンタクトレンズの装用があげられています。

【症状】 涙の量が減ったり、涙の安定性が悪くなることによって、目が疲れたり、ゴロゴロしたり、かわいた感じがしたり、物がかすんで見えたりします。

【気をつけること】 パソコンなどの画面を見ているときは、まばたきが減りがちなので意識するようにします。また、部屋の加湿やエアコンの風が直接当たらないようにするなどの環境面の工夫のほか、コンタクトレンズだけでなくメガネを併用することなども大切です。

▶コンタクトレンズによる眼障害

【原因】 長時間装用による酸素不足、レンズに付着した細菌やアカントアメーバなどの感染、機械的な刺激、アレルギーなどがあげられます。

【主な障害】 角膜の表面（上皮）に細かい傷がついたり、角膜びらん（上皮剥離）から角膜潰瘍へと進んでしまうものもあります。レンズの汚れによるアレルギー性結膜炎なども見られます。

【気をつけること】 コンタクトレンズは装用期間を守ります。また、レンズのケアは正しく行い、レンズケースもしっかり洗浄・消毒します。



コンタクトレンズの使い方にも注意しましょう！

眼科受診は済みましたか？



1位	土木科1年	60%	15人25/人中
2位	建築科1年	45.8%	11人24/人中
3位	電気科1年	40.9%	9人22/人中
	全体	24.3%	118人/485人中

*眼科受診率（10月8日現在）

☆0%のクラスや10%未満のクラスもあります。C以下の人は今年中に受診しましょう。

運動部で視力が悪い人は、視力を矯正するとかなりパフォーマンスが違ってくると思いますよ！

☆3年生は、普通自動車免許を取るには両目でB以上見えないと、免許が取れません。

※保健室では、毎年検診結果と受診結果の集計をしています。受診後は病院で書いてもらった「受診のすすめ（報告書）」を保健室まで提出してください。ご協力をお願いします。

10月から給食に牛乳が出なくなりました。

その分の栄養の補い方を考えよう！



牛乳の成分・有効性

- ・食品中最も吸収率の高いカルシウムを含んでいる。
- ・卵と並ぶ最も良質のタンパク質を含む。
- ・必須アミノ酸のバランスが良く、その一つのトリプトファンは、不眠改善に良いメラトニンというホルモンの材料になる。
- ・乳糖により、腸内の善玉菌を増やして腸の働きを整える作用がある。

牛乳200mlに含まれる主な成分

タンパク質：6.6g
ビタミンA：76μg
ビタミンB2：0.3mg
カルシウム：220mg



カルシウム

15歳～20代の1日の摂取基準（推奨量 mg）

男：800mg 女：650mg

カルシウムの働き

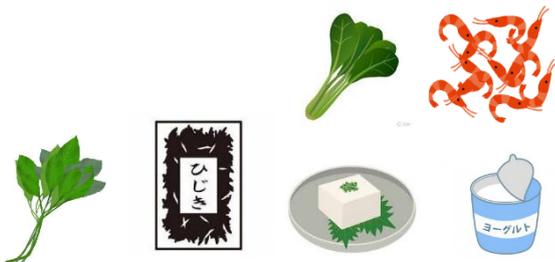
- ・骨を強くしたり、心臓や筋肉を動かすなど生命維持に欠かせない。将来の骨粗鬆症を防ぐためにも、成長期にカルシウムをしっかり蓄えておくことが大切。
- ・体内のカルシウムのうち、約99%は骨と歯の材料として使われる。骨では毎日新陳代謝が起こるため、カルシウムの補給が欠かせない。
- ・カリウムとともに塩分排出作用も期待できる。

カルシウムの吸収を良くするには、ビタミンDと一緒に摂ると良い！

- ・ビタミンDは小腸でカルシウムとリンの吸収を促し、骨の代謝を助ける。
- ・皮膚には紫外線によりビタミンDを合成する働きが備わっており、適度に紫外線に当たると良い。

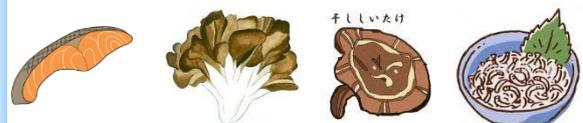
カルシウムが多く含まれる食材

牛乳・乳製品・大豆製品（絹ごし豆腐よりも木綿豆腐の方が多い）・小魚・ひじき・桜エビ・モロヘイヤ・小松菜など



ビタミンDが多く含まれる食材

サケ・イワシ・カツオ・しらす干しなどの魚類、卵黄・まいたけ・ぶなしめじ・干し椎茸
適度な日光（紫外線）に当たることで体内でも合成される。



成長期にカルシウムをしっかり摂ることが大切です！

家でも牛乳を飲んだり、他の食品で補ったり工夫しましょう。