

# 保健だより 10月号

令和4年10月6日  
英風高等学校

昼間は暑い時もありますが、朝晩はだいぶ涼しくなり、だんだんと秋に近づいてきましたね。気温差で体調をくずさないように、衣服等で調節し、気温の変化に対応しましょう。

## 『季節の変わり目』に気をつけて

「なんとなく身体がだるい」「めまいや頭痛が続く」…秋や春になるといつも原因不明の不調が現れる人は、「季節の変わり目」の影響を受けやすい人かもしれません。よく現れる症状や対処方法を知って快適にすごしましょう。

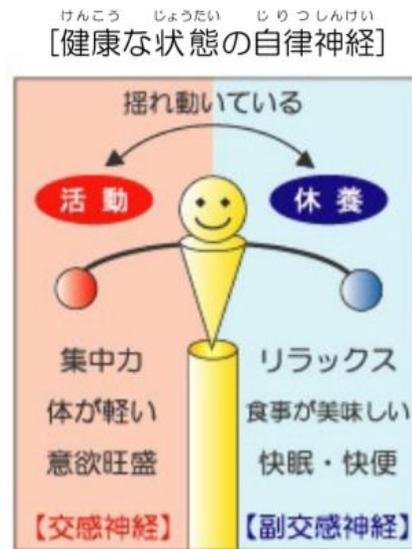
### ① よく現れる症状

めまい、頭痛、だるさ、胃痛、下痢、食欲不振、肌荒れ、不眠 等



### ② 原因は「自律神経」にあり

わたしたちの身体には、「交感神経」と「副交感神経」があります。普段はこの2つの神経（自律神経）がバランスを保っていますが、季節の変わり目には寒暖差等によってバランスが崩れやすくなり、さまざまな不調が起こるといわれています。



### ③ 対処のカギは「いつも同じリズム」

自律神経のバランスを崩さないためには、食事や睡眠の時間をできるだけ同じ時間帯に決めて、いつも同じリズムの生活を送るようにしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒すと、ちょうど人の眉と目の形に見えることから、この日は「目の愛護デー」となりました。

（見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。）

（スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を！）

メガネ・コンタクトの定期検診忘れずに♪

たまには遠くをながめて休憩を！

10分おきに5m以上先を

目の愛護デー 目にやさしい生活を

目がかゆい、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかたく、ショボショボする…そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

## 目にいい食べ物、知っていますか？

<p><b>アントシアニン</b></p> <p>目のぼやけや、かすみなどの改善に効果が期待できます。また、アントシアニンには強い抗酸化作用があります。紫外線から目を守ることで、白内障や緑内障の予防効果が期待できます。</p> <p>ぶどう・ナス・ブルーベリー など</p>	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>目の角膜や網膜の細胞を正常に保つはたらきがあります。涙の量を一定に保つことで、目の潤いをキープします。眼精疲労の原因のひとつでもある、ドライアイを予防するうえで、ぜひとっておきたいビタミンです。</p> <p>かぼちゃ・にんじん など</p>
<p><b>ビタミンB群</b></p> <p>ビタミンB1は、目の筋肉の疲れをやわらげる働きがあります。不足すると、疲れやすくなり、視力や集中力が低下します。</p> <p>卵・なっとう・豚肉・たらこ など</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>目の水晶体にはビタミンCが多く含まれているので、目の毛細血管を健康に保ち、疲れ目や充血の予防を助けます。</p> <p>ブロッコリー・ピーマン・いちご など</p>