



保健給食だより

R5.10.2
国分寺中学校

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、
学問の大切さとともに「燈火稍可親」(涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

※参照：日本眼科医会ホームページ



毒



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」

—スイスの医学者 パラケルスス

薬

表裏一体

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。



薬はなぜ水で飲むの？

「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬が多いです。「胃の中で他のものと混ぜるし、何て飲んでも一緒」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。



緑茶や紅茶

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。



牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。



このようなデメリットがあるので、薬は必ず、水で飲みましょう。

小中一貫コーナー

睡眠 ~じつは、こんなにつながっています~



睡眠と心

睡眠不足は心を不安定にすると言われてます。寝る時間が遅い子ほど、なんでもないのでイライラしてしまうというデータもあります。また、心の病気のサインとして、「眠れない」という症状が出ることもあります。

睡眠と肥満

睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減ると言われています。つまり、睡眠が足りないと食べ過ぎにつながり太りやすくなってしまいます。

睡眠と勉強

睡眠は、みなさんの脳の働きと深く関わっています。睡眠が足りないと、脳は考えたり記憶したりする力が十分に出なくなってしまいます。勉強しても頭に入らなくなってしまうのです。



睡眠と朝ごはん

寝る時間が遅くなると、当然、起きる時間も遅くなりがち。朝ごはんを食べる時間もなくなってしまいます。朝ごはんを食べないと、脳やからだの栄養が足りなくなり、朝から元気に過ごせません。