

ほけんだより10月

愛知県立内海高等学校
令和4年10月号

黒潮祭にテストに大忙しの10月がやってきました。夏休みが明けてから早くも一か月が経ち、疲れも出てくるころだと思います。まだまだ2学期は続きますので身体の疲れを溜めないような工夫と心の健康にも気を配りながら、少しずつでいいので頑張っていきましょう。相談にはいつでも乗りますので気軽に声をかけてね。

10月10日は目の愛護デー

みなさん、自分の「目」を大事にできていますか？

目は「脳の出張所」とも言われる大切な器官です。脳に送られる情報の80%以上は目から入るとも言われます。みなさんの目は大丈夫でしょうか。

学校の健康診断で「目」の機能を測る『視力検査』を毎年行っています。視力検査で『C』以下の人たちは視力が衰えているということになります。内海高校は知多半島の高校の中でどれだけ目が悪いのでしょうか…。

知多半島の中で内海高校の順位は・・・

【男子】



位

【女子】



位

という結果になりました！



・・・喜んではいけませんよ？内海高校の男子は知多半島で2番目に、女子は4番目に目が悪い人が多くいるということになります。目が悪いと目を細めて見ることがあると思いますが、余計に視力が悪くなることになったり、目が疲れてしまったりといったことはありません。1学期に「治療勧告書」をもらった生徒は眼科へ行き、メガネやコンタクトを作りましょう。



目の健康のために摂りたい成分

アントシアニン



ブルーベリーや黒大豆に含まれる色素成分。紫外線から目を守るほか、ものを見る時に脳に信号を送る物質の働きを助けるといわれています。

ルテイン



ほうれん草やブロッコリーなどに含まれる色素成分。紫外線や老化から網膜を守るといわれています。

β-カロテン



かぼちゃやにんじんの緑黄色野菜に含まれる栄養成分。涙にも含まれており、角膜や網膜の働きを助けるといわれています。