



# 保健だより 10月号



令和2年10月5日  
下関商業高等学校 定時制

朝夕はぐっと冷え込み秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調節をし、体調管理に努めましょう。

文部科学省の2019年度学校保健統計調査では、高校生の裸眼視力1.0未満者が67.64%で過去最多となりました。本校定時制では77.78%で全国の平均を上回っています。  
10月10日は **目の愛護デー** です。普段の生活を見直して目を大切にしましょう。



## 👁️ 目を守る3つの習慣 👁️

### ① 遠くを眺める

長い時間、本やスマホの画面など近くで物を見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。時々、手元から視線を外し、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張を緩めることができます。

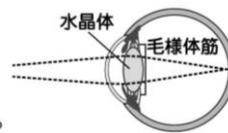
### ② しっかり睡眠をとる

目は、起きている間ずっと外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間を十分にとることが必要です。また、目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目と脳を休ませるためには、毎日きちんと睡眠をとることが重要です。

### ③ きちんと食事をとる

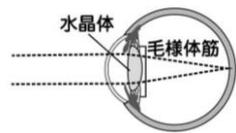
ダイエットや好き嫌いで偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。

近くを見るとき



毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くにピントを合わせています。

遠くを見るとき

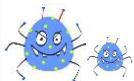


毛様体筋が緩んで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。

- ・ビタミンA  
光を感じる物質をつくるのを助ける
- ・ビタミンB1  
視神経の働きを助ける
- ・ビタミンB2  
疲労回復に役立つ
- ・ビタミンB6  
毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける
- ・ビタミンB12  
目の調整機能を助ける
- ・ビタミンC  
皮膚や粘膜の健康を保つ

## コロナウイルス対策

～手洗いでウイルスを減らしましょう～



手洗いなし

約100万個

流水で15秒すすぎ

100分の1

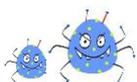
ハンドソープで10秒もみ洗い後  
流水で15秒すすぎ

1万分の1



ハンドソープで10秒もみ洗い後  
流水で15秒すすぎを2セット

100万分の1



♪きらきら星♪が約25秒

