

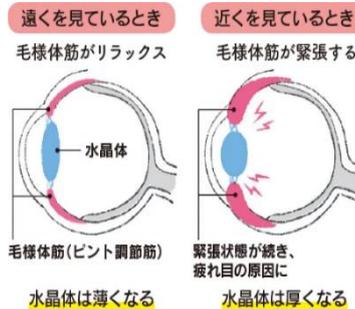
保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和4. 10. 14 【第5号】

10月の保健目標について、各学年の前期保健委員で気をつけることや取り組みを話し合いました。

眼は毎日使っている体の一部分。保健委員が考えた眼の健康を維持していくためのポイントや眼の体操などを取り組んでいきましょう。



目は、遠くを見る時は毛様体筋が緩み、近くを見る時は毛様体筋が緊張して、水晶体の厚みを変えピントを調節しています。

近くを長時間見続けると、毛様体筋の緊張状態が続いて、疲れ目の原因になります。

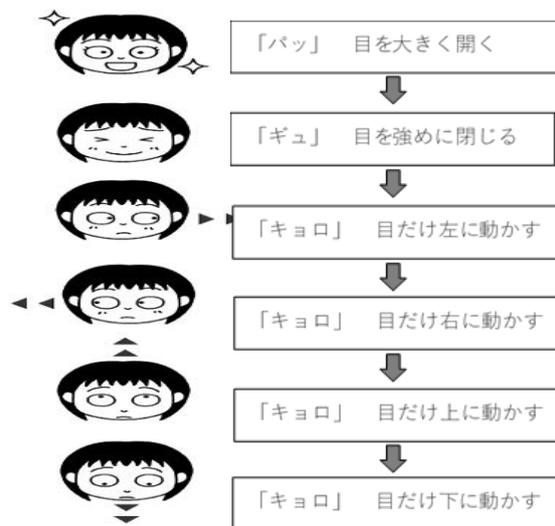
↑ 「見すぎて疲れていませんか？目の状態に合ったケアを習慣に」 | シティリビング Web (living.jp) | 参考HP



眼球体操

集中力を取り戻すことにも効く

～目のまわりの筋肉をほぐそう～



10月の保健目標

～小見中生が、健康で元気な体の状態で過ごすために～

0目を大切にしよう 0よい姿勢を心がけよう

1年

- ・9時以降はスマホを使わない。
- ・字を書く時には顔が近くならないよう呼びかける

2年

- ・目を物から30cm以上離す。
- ・暗い所でスマホを使ったり、本を読まないように月、金曜日の帰りの会に呼びかける。

3年

- ・目を大切にするためにスマホを長時間使わず休憩をしっかりとろう。
- ・学校では号令をかける前に姿勢を直し、授業を受けよう。

姿勢



繰り返し

- ・眼を本やスマホなどから30cm以上離す
- ・20分に1回、20秒以上、20feet (6M) 遠くを眺める。

小見中保健委員会

*裏面に視力回復などに効果があるとされる栄養一覧表を掲載しました。参考にしてください。

*学校給食の献立には様々な食材が入っていて、栄養素も計算され提供されています。

給食センターの栄養教諭の皆さんが、私たちの体のために献立を考え、調理員さんが毎日作ってくださっている給食。給食を食べ、自分自身の眼を良い状態にしていましょ。

食べ物からも
眼を丈夫に





眼にいい食品一覧



栄養素	食品	効果など
アントシアニン	ブルーベリーやぶどう、カシスなど。	目の網膜にある色素や 疲れ目回復に効果 がある。
アスタキサンチン	さけ、いくら、かに、えび、キンメダイなど。オレンジの色を持つ食品に多く含まれる。	目の使用による肩・腰の負担を軽減します。
ルテイン	ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれる。	カロテノイド(食品に含まれる赤、黄、オレンジなどの色素の総称)の一種で、目の網膜にもともとある成分の一つです。
ビタミンA	レバー(牛肉・鶏・豚)、うなぎ、にんじん、かぼちゃ、あん肝、しそ、パセリなどに含まれる。	涙を生成する際に重要な働きをします。 毛様体の筋肉の弾力性を回復させることで、疲れ目やかすみ目などの改善 に役立ちます。また抗酸化作用により 眼の細胞や粘膜の新陳代謝を保つ ことが期待されます。
ビタミンB1	豚肉やサバ、玄米、レンコン、大豆、えんどう豆、きな粉、グリーンピース、豚肉、うなぎ、たらこ、玄米、ごま、かき、ピーナッツなど、非常に多様な食品に含まれる。	視神経の働きを高めて視力の低下を防いだり、 眼から脳に通じる神経の伝達をスムーズに保ってくれる働き があります。また、眼の周辺の筋肉を和らげてくれます。
ビタミンB2	レバーや納豆、卵や海苔、牛乳、ヨーグルト、レバー、うなぎ、さば、サンマ、納豆、いわし、しじみ、アーモンドなどに含まれる。	網膜の働きを助けて眼の充血と疲れ目を回復する働きが期待されます。 視神経の働きを促進、目の細胞の再生 にも役に立っているという報告もあります。
ビタミンB6	大豆や牛乳、サケ、サバ、レバー(牛・鶏)、かつお、マグロ、バナナ、さつまいもなどに多く含まれる。	脂質の代謝をサポートします。 目の調節機能をつかさどる水晶体と、毛様体筋の主成分であるたんぱく質の吸収に不可欠 です。
ビタミンB12	豚肉やサバ、玄米、赤貝、あさり、牡蠣、レバー(牛・鶏)、わかさぎ、ます、さけ、マグロ、かきなど、主に魚介類に多く含まれる。	視神経の働きを高めて 視力の低下を防ぐ役割を果たします。
ビタミンC	赤ピーマン、芽キャベツ、レモン、アセロラ、ゆず、キウイ、オレンジ、ブロッコリー、小松菜、キャベツ、さつまいも、いちご、キウイなど、主に野菜や果物に多く含まれる。	水晶体の酸化防止・透明度を保つ働きを持ち、白内障の予防に効果的とされています。
ビタミンE	かぼちゃ、アーモンド、うなぎ、子持ちカレイ、キングサーモン、ツナ油漬け、植物油、ほうれん草などに含まれる。	血行を促進し眼の老化を防止するとされており、主に 疲れ目やドライアイ、老眼への効果 が期待できます。
ベータカロテン	小松菜、ほうれん草、かぼちゃ、にら、にんじん、ブロッコリー、ミツバ、モロヘイヤ、アズキ、スイカ、ビワなど、主に緑黄色野菜に多く含まれる。	ベータカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化します。カロテンは油に溶けるビタミンで、 油と一緒に摂取することでビタミンAの吸収率がよくなります 。生だと1割程度しか吸収されませんが、油で調理すると吸収率が5~6割に上昇します。抗酸化作用により眼の細胞や粘膜の新陳代謝を保ち、夜盲症の予防効果があるとされています。
カルシウム	牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれる。	眼球の壁である強膜の機能をアップする働きがあるとされています。カルシウムは骨を形成するために多く使われてしまう栄養素のため、眼まで到達しにくいのが特徴です。食品から積極的に取りたいところです。またリンを多く摂りすぎること、カルシウムの吸収が阻害されることがわかっています。肉類やインスタント食品などリンを多く含む食べ物の摂りすぎは控えましょう。
タウリン	タコ、イカ、貝類全般などに含まれる。	タウリンという栄養素は、紫外線による眼のダメージや眼の疲れを回復することで、視力回復や眼の健康維持に良い働きをします。
マグネシウム	マグネシウムは、ひじき、昆布類、のり、ほうれん草、パセリ、豆類、納豆、玄米、アーモンド、カシューナッツなどに多く含まれる。	眼球の血液循環を一定に保ち、網膜の色素を守ってくれる働きがあります。また、緑内障房水の流出をコントロールすることで、緑内障の予防に効果があるとする報告もあります。 まぶたがピクピクいれんしやすいう方におすすめの栄養素。
DHA	DHA(ドコサヘキサエン酸)は不飽和脂肪酸の一つであり、マグロ、マグイ、ブリ、アジ、イワシ、うなぎ、サバ、サンマなどの青魚に多く含まれる。	神経の発達・維持を促すとともに、網膜細胞を正常に保って 視機能の改善 を助けてくれます。

眼の健康をサポートする食べ物を栄養素別に紹介！その他の視力回復方法も説明 - 先進会眼科コラム (senshinkai-clinic.jp) 参考HP



いろいろな食材を食べて、
眼を丈夫にしていこう

