



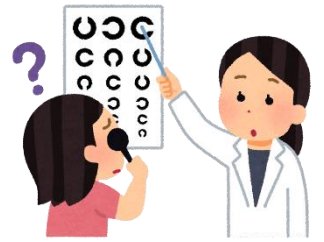
保健だより

令和3年10月6日NO.10
青北高校今別校舎保健室

近視の子供が増えています...

近視に関する3つの環境要因

近年、世界規模で生じている子供の近視の増加は、遺伝の変化だけでは説明がつかず、環境が大きな原因だと考えられています。著名な近視研究者は、重要な原因に学習環境、屋外活動、スクリーンタイム(電子機器の画面を眺める時間)の3つを挙げています。



①学習環境

以前から、近業(手元などの近いところを見続ける活動)を重視した教育方法では、近視の子供が急増すると知られています。読書や勉強をする時は、近視予防の観点から、次のポイントに気をつけるように推奨されています。特に、自宅学習では視線を遠くに逸らすことが少ないため、注意が必要です。

②屋外活動

屋外活動が近視の発症と進行を予防することは科学的に証明されており、屋外活動を1日2時間以上確保することが特に低年齢の子供であるほど重要です。

近視を防ぐポイント

3つの20と覚えよう

- 目を本などから30cm以上離す
- 20分に1回、20秒以上、20FEET(約6m)遠くを眺める

③スクリーンタイム

スマートフォンなどの小型の電子機器は今や娯楽だけではなく、学習やコミュニケーションツールとしても重要なアイテムです。しかし、これらを使用した場合、目から画面までの距離は20cm以下の近距離で、近視を悪化させます。

10代で老眼!?

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代に増えています。それが「スマホ老眼」です。スマホやゲームをするときは、画面と目を近づけすぎない、ときどき休憩をする、疲れたら目の周りを暖めるなどの対策を!!



〇〇の秋ってなぜ言うの???

○読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。

○スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。

○食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲が増す季節。また、熊などが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間も寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

あなたなら〇〇の秋に何を入れますか???

10月に入り...

急激に寒くなってきましたね。寒暖差が激しいので、体調管理に気をつけましょう。進学希望の生徒もいよいよ受験シーズンです。まずは体調管理をしっかりと！運転免許を取りに行く生徒も今後いると思います。自動車学校内、移動の車の中での感染防止に努めましょう。

旬のものを食べて免疫UP!!

・さつまいも

食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富。特にいも類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、じっくり加熱することで甘みが増す

・里いも

水分が多く、いも類の中では低カロリー。里いもの粘りは「ガラクトタン」という成分によるもので、血中のコレステロールの付着を防ぎ、血圧を下げる効果があるとされている

・じゃがいも

春と秋の年2回収穫の時期を迎え、秋のじゃがいもはでんぷんの量が多くホクホクとした食感。「畑のりんご」と呼ばれるほどビタミンCを多く含む
余分な塩分を排出する作用があるカリウムや、腸の働きを活発にする食物繊維も豊富

・しいたけ

日光に当てるとビタミンDに変化するエルゴステロールを多く含むので、調理前には天日干しするのがおすすめ

・しめじ

「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、旨みが強いのが特長です。

きのこの中でも特に、野菜や果物からの摂取が難しいビタミンD、疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富

・まいたけ

免疫機能がアップするβ-グルカンが多く、ガンや高脂血症の予防効果でも注目されている

脂質をエネルギーに変えるビタミンB2はキノコの中でも特に多く含まれている

・なす

ほとんどが水分だが、抗酸化作用を持つアントシアニン(ポリフェノール)や食物繊維を多く含む

・かぼちゃ

カリウム、カロテン、ビタミンCを豊富に含む。「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」といわれるほど、栄養価が高い



これも旬！何の魚でしょうか？
解答者は阿部まで！！