



令和7年10月  
県立種子島中央高等学校  
保健室 増満

## 10月10日は 目の愛護デー



秋の空気にふれ、少しだけ自分の身体に目を向けてみましょう。  
疲れた目も、薬との付き合い方も、骨や関節のケアも、今の自分を守る大切な習慣です。

感覚に従えば、案外うまくいくから、気になることには身体と会話をしましょう。  
まだまだ成長途中だからこそ、今の自分を大切に。

# 近视の話

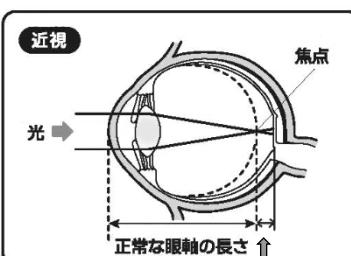
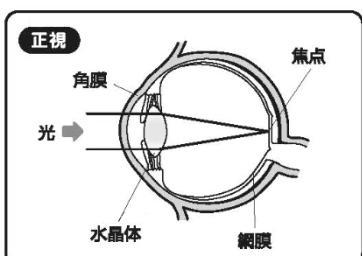
## Q 近視ってどういうこと？

### A 眼球が変形してピントが合わない状態



眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。本来、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし、近視の人は、眼球が楕円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になります。



眼軸が伸びている

## 目に良い食べ物を 食べていますか？

### ビタミンA



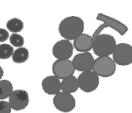
目の表面を覆う膜などを  
健康に保ちます。

### ビタミンB2



目の細胞の成長  
や回復を助けます。

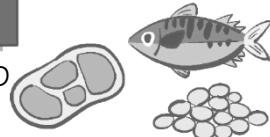
### アントシアニン



目の表面の膜を  
保護したり、目の  
疲れを取ったりし  
ます。

### ビタミンB1

目の疲れをやわ  
らげます。



### ルテイン

目の病気の症状  
改善や予防  
につながることもあります。



（参考）公益財団法人 日本眼科医会ホームページ

## 近視を防ぐための 生活習慣は？



近視のあるないに  
かかわらず、1日2時  
間は外（木陰でも  
OK）にいることが有  
効です。

### 外で過ごす時間を増やそう



15-20ワット  
30cm

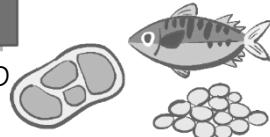
少なくとも30cm  
以上話して作業  
すること、30分に  
一度は遠くを見て  
目を休ませよう。

### 近くを見る作業では注意しよう

目に良い栄養があるのを知っています  
か？食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食  
べ物を積極的に食べましょう。

### ビタミンB1

目の疲れをやわ  
らげます。



### ルテイン

目の病気の症状  
改善や予防  
につながることもあります。



10月17日から23日は



薬と上手に付き合い、\*セルフメディケーションを行いましょう。



薬をあげない、もらわない。



用法、用量を守る。



ジュースやお茶、牛乳で飲まない。水で飲む。



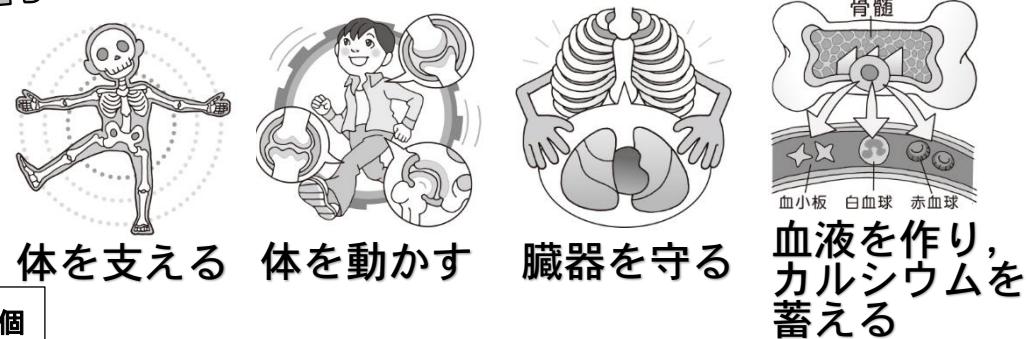
錠剤を割ったり、カプセルを開けたりしない。

\*セルフメディケーションとは…自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること。(世界保健機関の定義)

## 骨の役割とは？



人間の体(大人)には骨が206個あります。大きさは大小様々で一つ一つ役割があります。



## 丈夫な骨の作り方とは？



カルシウムの多い食べ物を食べる



太陽の光を浴びる

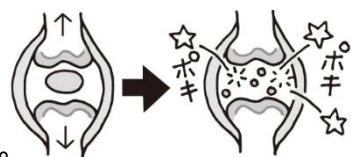


運動をして骨に刺激を与える

## 骨を鳴らすとどうなる？

指や首を「ポキポキッ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになつてしまませんか？

実はこの音、骨が鳴っているのではなく、関節の中にできた泡がはじける音だと言われています。



指を鳴らすのは大きなケガにつながりにくいと言われていますが、大事な神経や

大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりするとも…。



つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなったら思い出してください。