

ほけいだよりの10月

松山中央高校
保健室
R7年10月

2学期が始まって1か月あまり経過しました。

朝晩が涼しくなって、秋の空気を感じられるようになり、想像以上に肌寒く感じる日も出てきます。朝晩と日中の気温差が大きいので、衣服で調節して風邪や体調不良を予防しましょう。



今月の目標

目の健康管理



目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

目を大切にしていますか？

疲れ目は温めて



コンタクトやメガネの



度数は合っている？



買う時は必ず眼科を受診



寝る時は外す



触る前に手を洗う



傷や破損がないか確認する

正しく使おう
コンタクトレンズ



使用期限を守る



レンズ・ケースを清潔にする

ダイエットサプリ、飲んでもいい？

ドラッグストアや通販などで、ダイエットサプリが数多く販売されています。でも、中学生や高校生は、ダイエットサプリを飲んでもいいのかな？

ダイエットサプリは、基本的に18歳以上の大人がとることを想定して作られています。そのため、体が成長中の子ども（未成年者）がとると、分量が多すぎて内臓に負担がかかったり、特定の栄養だけを摂り続けた結果、成長に悪影響を及ぼしたりする恐れがあります。また、サプリを使った安易なダイエットが、摂食障害などの病気につながるケースも心配です。

美容と健康は、毎日の食事が基本です。間食を控え、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

