



令和7年10月10日 三崎高等学校 保健室

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し、栄養として取り込みます。その際に、葉の色が赤や黄色に変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろ皆さんも衣替えの時期。昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節して過ごしましょう！



10月10日は目の愛護デー ～目に愛（eye）のある生活を～

目の愛護デーとは、目の健康を守る大切さを考えるために設けられた記念日です。近年は、目の疲れや視力の低下に悩む人も多くなっています。目の愛護デーをきっかけに、生活習慣を見直したり、目を休める習慣を取り入れたりして、目の健康を守る意識を高めてみましょう！



<目に優しい行動をとろう👁️>



休憩をする



目を温める



部屋を明るくする



スマホは目から離して使う

目に良い食べ物を食べていますか？

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てみてください。

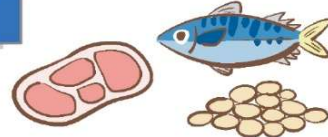
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



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、目の疲れをとったりします。



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。



スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

＼ みさこう生の眼科受診率は…9.4%！！(8/85人) ／

視力が悪いままだと、勉強や運動等、学校生活にも支障が出てきます。また、視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の目の病気の可能性もありますので、眼科できちんと検査をする必要があります。まだ受診をしていない人は、早めに眼科を受診しましょう！

受診をした人は、受診報告書を保健室まで提出してください。



献血を実施しました！

9月12日(金)に、三崎高校玄関前にて献血を実施し、11名の生徒・教員が協力してくれました！
実施した生徒からは、「思っていたより痛くなかった」「緊張した」という感想がありました。
松山市にある大街道献血ルームでも実施できますので、興味がある人は、ぜひ行ってみてください😊

