

# 人定保健だより



# 楽しくNight★

令和6年10月21日発行  
人吉高校定時制 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。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調整しながら過ごしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー



10月8日に第2回身体計測を実施しました。視力検査の結果は・・・？

両眼ともAだった人	8人
どちらかにCまたはDがあった人	1人
5月の計測と比較して視力低下があった人	2人(A→Bへ)

R6.10.11時点13人実施



視力が極端に低下している人はいませんでしたが、スマホやパソコン等の使用時間が長く、寝る前に使用して眠れないという人もいます。目に優しい生活を心がけましょう。

日常生活にプラス



### ① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



### ② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

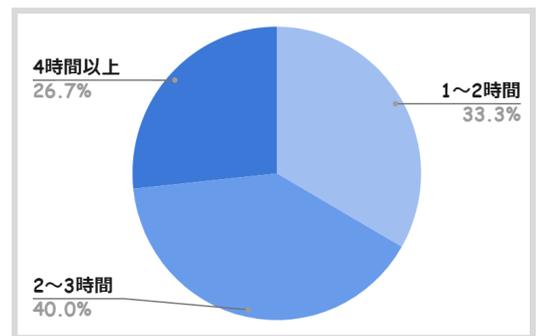
ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



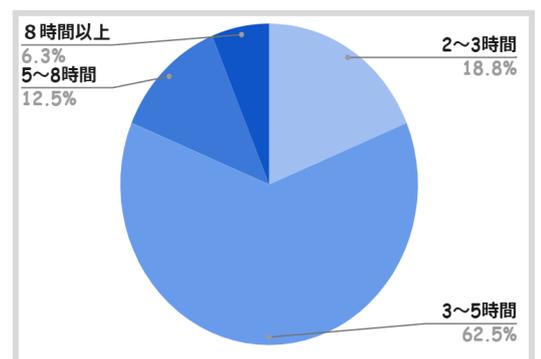
### ③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

平日のスマホ等の使用時間 (R6.5月実施)



休日のスマホ等の使用時間 (R6.5月実施)



## 食欲の秋、旬の食材を食べよう！！

「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋はさまざまな食材が旬を迎えることから、おいしいものを食べる機会が増すというのが最も有力な説だといわれています。

### 旬の食材は栄養満点！

旬の食材は、旬でないものに比べて栄養素の含有量がなんと約2倍

### 旬の食材は安い！！

10～12月が旬のにんじんの価格を比較すると、4月は1kg約617円に対し、10月は約455円！



## 人吉球磨の郷土料理～つぼん汁～



人吉球磨では、昔からお正月やお祭り・祝い事・親戚の寄り合いなどの行事が行われるときは、会席膳を出しています。その時に使われるお椀には、浅いものや深いものがあり、その中で一番深い椀に汁物をよそいました。その椀のことをつぼといい、つぼに入っている汁ということで、つぼの汁と呼ばれるようになり、それが変化して「つぼん汁」となりました。

地鶏でだしをとり、野菜やとうふ・こんにゃくを入れて作っていたため、各家庭によって味が少しずつ違ってきます。お祝い料理なので、具の種類は奇数(7か9)で、焼きとうふ・油揚げ・厚揚げのうち必ずひとつを入れます。だしは、地鶏だけでなく、煮干しや焼きエビでとることもあります。

[つぼん汁 | 全国学校栄養士協議会 \(zengakuei.or.jp\)](http://zengakuei.or.jp)

### \*\* 10,11月のスクールカウンセラー来校日 \*\*

後期になりましたね。寒暖差で自律神経が乱れ、情緒不安定になることもあるでしょう。そんな時は自分自身と向き合う時間をつくり、心と体のセルフケアを試みましょう。自分一人で抱え込まず、誰かに話すこともその一つです。自分の思いを言葉にすることで、気持ちが整理されたり、自分の本当の気持ちに気づいたり、良い解決法が見つかるなど心が軽くなる効果があります。

困ったことやつらいことがあった時は、友人や家族、先生など身近な人にまず相談してみてください。

🍀 山崎カウンセラー 10/31(木)、11/7(木)

🍀 衛藤カウンセラー 10/22(火)、11/18(月)

保護者様も受けられます。

予約は保健室または教育相談担当稲田先生まで。

### 今後の保健行事

- 10月 9日～ 保健面談
- 10月24日(木) 重点掃除
- 10月30日(水) 救急法講習会
- 11月 1日(金) 第2回生徒保健委員  
連絡協議会
- 11月12日(火) 重点掃除
- 11月27日(水) 性教育講演会