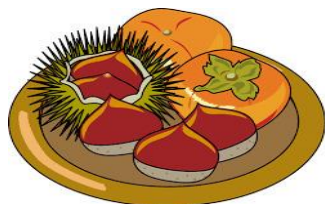


保健室だより

2025.10.1



10月10日は「目の愛護デー」

目は、脳に送る情報の約80%を得ている器官です。

最近はPCやスマホ、ゲーム画面など目から情報を取り入れる機会がさらに増えており、目はとても疲れています。

10月10日



目の愛護デー

☆目に良い運動

- ・「両目を左右交互にリズミカルにウイंक」し、スピードを速くしたり、遅くしたりを10回程度し、だんだん強くしていく。
 - ・「右回りに眼球を2周程度回し、同様に左回りも2周程度回す」
- パソコンや勉強をした後に、是非2つのことを行って目を休ませてあげましょう。

☆目に良い食べ物

- ビタミンA : 粘膜を強くする作用があるので目に潤いを与えてくれます。
含まれる食べ物・・・かぼちゃ、人参、にら など
- ビタミンC : 強力な抗酸化作用があり、水晶体の酸化を防いでくれる。
含まれる食べ物・・・キウイ、レモン、いちご など
- ビタミンE : 強力な抗酸化力があり、活性酸素による細胞の破壊を防ぐ。
含まれる食べ物・・・アボカド、アーモンド、みかん など

これらをバランスよく食べると目にとっても良い。かたよって一つのものを食べすぎると体にも悪いので、バランスよく摂りましょう。



秋といえば運動

スポーツ外傷の応急手当

スポーツ外傷

*応急処置は「RICE」で！！

- R** est・・・患部を動かさないで、安静に
I ce・・・患部を氷などで冷やす
C ompressin・・・患部を包帯などで圧迫する
E levation・・・患部を心臓より高く上げる

スポーツ障害

*スポーツ障害^{ショウガイ}の予防・回復^{ヨボウ}のために^{カイフク}

- ・急に過度の負荷をかけたり、練習をし過ぎない
- ・運動後に痛みがある時は、アイシングを行う
- ・異常を感じたら運動を中止し、病院に受診する
- ・ウォーミングアップ、クールダウンを行う
- ・自分に合った靴や道具を使う
- ・ストレッチを十分に行う



※10月・11月と実習が始まる1年生、2年生の皆さん、国試が迫っている3年生の皆さん、患者さん及び医療関係者に感染させない、自己の感染予防のために全員に予防接種を勧めています！

コロナも又増えてきています！皆さん、手洗いうがいを心がけて下さい。
***インフルエンザの予防接種を受けましょう！**