

ほけんだより10月



島原商業高等学校

保健室

令和8年10月8日

あなたの 、
疲れていませんか？



10月10日は目の愛護デー

5月に実施した視力検査から5か月が過ぎましたが、黒板の見え方は大丈夫ですか。

視力は、一度悪くなるとどんどん低下していきます。

また、就職や運転免許取得時も、視力はとても大事です。

B以下で用紙をもらっていた人は眼科へ定期検診に行きましょう。保健室でも視力測定できるので気になる人は来てください。

快便



メンタルの安定



快眠



腸活のススメ

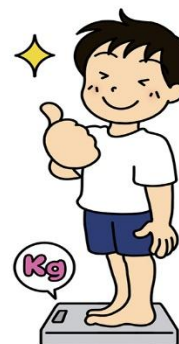
免疫力UP



美肌効果



肥満予防



食事や生活習慣を見直して 腸内細菌のバランスを整えよう

10/8は「運動器の健康・骨と関節の日」

丈夫な骨をつくるために大切な栄養素

【カルシウム】

骨の主成分。

血液中のカルシウム濃度が下がると、骨から溶け出してしまうので、食事ですっかり補給することが大切。

《多く含まれる食べ物》

牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど

【たんぱく質】

骨の土台となる

コラーゲンなどの材料になる。

《多く含まれる食べ物》

肉、魚、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など

【ビタミンD】

腸でカルシウムの吸収を助ける。

日光を浴びると体内で生成されるため、外で適度に運動するのもよい。

《多く含まれる食べ物》

サケやサンマなどの魚、卵黄、キクラゲ、シイタケなど

【ビタミンK】

カルシウムが骨に沈着するのをサポートしてくれる。

《多く含まれる食べ物》

納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど

自分の機嫌のと리카た

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。



ありがとう / ごめんなさい



人と人をつなぐ、魔法の言葉

いつでも素直に言える人になりたい

りんごと健康

昔から「りんごが赤くなると医者青くなる」と言われています。「りんごを食べると健康になり、医者の出番が減る」という意味です。

実際、りんごにはビタミン、カリウム、食物繊維が多く含まれているので、不足しがちな栄養を補給したり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立ちます。

秋が旬のりんごをおいしくいただきます。

