



栃木県立佐野東高等学校

保健室



先日実施した献血にご協力ありがとうございました。台風の影響で午後からの登校や雨の中の実施となってしまいましたが、目標の50名を達成することが出来ました。

今年度より血液センターの方針で対象が2・3年生になってしまったため1年生には残念な思いをさせてしまいました。1年生は学校では出来ませんが、16歳になれば宇都宮にある献血ルームや街頭で行っている献血では受付できます。ぜひ、機会があれば『命を助けるための献血』にご協力をお願いします。

いよいよ『いちご一会とちぎ国体』『いちご一会とちぎ大会』が始まります。本校の生徒の皆さんも選手や補助員、ボランティアなど様々な立場で参加しますね。国体に参加するために練習やコロナウイルス感染症対策をしてきたことでしょう。皆さんが活躍する姿を見ることは出来ませんが、この経験が学校生活に生かせたら良いなと思っています。



毎年10月は「とちぎ食育推進月間」です。今年は『いちご一会とちぎ国体』『いちご一会とちぎ大会』をきっかけに食とスポーツ（体づくり）を関連づけた食育を推進するそうです。日頃、どれくらい食事を意識していますか？カヌー班はミトコンドリアを増やすことを目標にしていると聞きました。

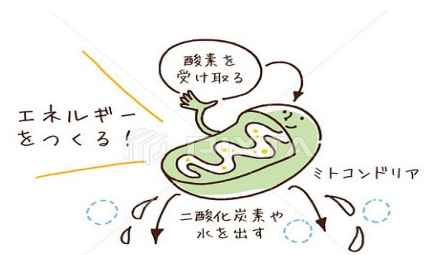
<ミトコンドリアの主な働き>

- ①エネルギー産生。運動を行う時は筋肉の収縮によって多くのエネルギーが使われる。
- ②細胞の生死を制御する機能
- ③細胞内のカルシウムイオン濃度の調節
- ④脂質の酸化などに関わる
- ⑤免疫反応においても重要な働きをしている

<ミトコンドリアを増やす方法>

- ①適度な運動：筋肉の質こそがミトコンドリアの量とも言われています。筋トレで筋肉を太く強くすることと並行して、質を上げる持続的な運動も行うことで強く疲れにくい体を作り上げる ことが出来ます。
- ②野菜やくだものから摂取することができる 有機酸やコエンザイムQ10 を 日常的にとる：クエン酸やリンゴ酸、アスコルビン酸など有機酸の1種類です。酸味のあるオレンジやレモン、キウイなどのくだものにはもちろんのこと、りんごなど酸味が少ないくだものにも有機酸が含まれています。コエンザイムQ10 はイワシや豚肉、卵などのたんぱく質に多く含まれます。コエンザイムQ10は油に溶ける性質を持っているため、良質の油で炒め物をしたり、酸化を防ぐためにオイルをかけてカルパッチョにしたりする食べ方がおすすめです。

◎コロナウイルス感染症などの病気に負けない免疫力の高い体を作るにも、ミトコンドリアが非常に重要だと思います。免疫力を高める生活を心がけましょう。



pixta.jp - 55376367

<10月のスクールカウンセラー来校日>

10 / 3 (月) 山崎先生

10 / 13 (木) 藤田先生

10 / 24 (月) 山崎先生

10 / 28 (金) 藤田先生

10 / 31 (月) 山崎先生

希望者は担任の先生か保健室まで
申し出てください。

目の健康の ために



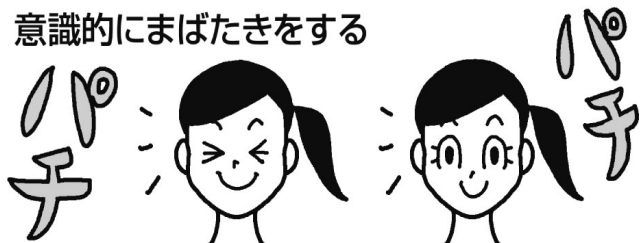
近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

- 目が乾燥しないよう
意識的にまばたきをする



- 寝る1時間ほど前からは
使わない

