

# 保健だより



## May

今月の目標は  
「コロナに負けない！」

農大三中保健室

令和2年

5月発行

臨時休校版⑥

中学生の皆さん、生活リズムはいかがでしょう。オンライン授業が始まり、学校と同じような時間割での生活なので、改めて「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムはとても大切だと感じますね。臨時休校版⑤でも載せたように、しっかりと休息をとりながら勉強を進めていきましょうね。

今回は、①目に良い食べ物と②新型コロナウイルスの相談の目安の変更点について紹介します。

## 目に良い食べ物は「ほうれん草」！おすすめの食べ合わせ紹介！！

先週に引き続き、目の健康に関して紹介します。目に対するダメージを少しでも減らすために重要なのが、「ルテイン」という成分です。「ルテイン」はもともと目にある成分で、光から目を守っていますが、体内で作ることができないので、食べて補う必要があります。「ルテイン」は緑黄色野菜に微量ながらもたいてい含まれていますが、なかでもほうれん草の量は別格なのです。

### 「ルテイン」が目を守る理由

- ① 抗酸化物質であること。体がさびて老化するのを防いでくれます。
- ② ルテインは黄色の色素成分のため、ブルーライトの補色(黄色は青の反対色)なので、目に入ってくるブルーライトを吸収してダメージを減らしてくれます。

ほうれん草のツナ炒め

ルテインが豊富！  
2株が目安

網膜のダメージを防ぐDHAが多い！

油で炒める

ルテインの吸収がよくなるおすすめの食べ合わせです！

## 新型コロナウイルスの相談の目安について

ニュースで見た人もいると思いますが、厚生労働省が5月8日に新たな相談の目安を公表しました。

これまで

新たな目安では「37.5℃以上」という表記を取りやめました。

- 風邪症状や37.5℃以上の発熱4日以上
- 強いだるさや息苦しさ



新たな目安

高熱かどうかは自分の平熱を踏まえた上で判断しましょう。

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状・・・**すぐに相談**
- 比較的軽い風邪の症状が4日以上続く・・・**必ず相談**



また、緊急性の高い症状として厚生労働省が示した「13のチェック項目」も紹介します。

### 表情・外見

1. 顔色が明らかに悪い
2. 唇が紫になっている
3. いつもと違う様子がおかしい



### 息苦しさなど

4. 息が荒くなった
5. 急に息苦しくなった
6. 生活をしていて少し動くと息苦しい
7. 胸の痛みがある
8. 横になれない、座らないと息ができない
9. 肩で息をしている
10. 突然(2時間以内を目安)ゼーゼーし始める

### 意識障害など

11. ぼんやりしている
12. 朦朧としている
13. 脈がとぶ  
脈のリズムが乱れる感じがする

