

ほけんだより 10月

榛原高等学校定時制 保健室

令和4年度 10月3日

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきましたね。

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。秋にもいろいろありますが、みなさんはどんな秋になりそうですか？



薬を正しく使おう



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。でも、使い方を間違えると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかりと読んで、正しく使しましょう。

決められた量を飲む

年齢によって、薬の量が決められています。痛みが強いから、すぐに治したいからという理由で規定以上の薬を飲むと、体に負担がかかってしまいます。必ず用量を守りましょう。

決められた時間に飲む

食前	食事の1時間～30分前
食後	食事のあと30分以内
食間	食後2時間後くらい
就寝前	就寝する30分くらい前

もし飲み忘れてしまっても、2回分を1度に飲むのは絶対にダメ!!



10月8日は〇〇と関節の日 〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なのは・・・ **カルシウム** **ビタミンD** **太陽の光** **運動**

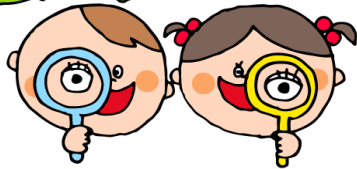
答えは「ほね」です

皆さんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強い骨が育ってくれますよ。



目の愛護デー



10月10日 は、目の愛護デーです。10月10日の「10」を横にすると、『**10月10日**』のように、目とまゆに見えることから制定された記念日です。目は一生使う大切なものです。この機会に、目の健康について考えてみませんか？

こんな症状はありませんか？



●まぶしく感じる

●目がショボショボする



●目の疲れ・痛み

●ぼやけて見える



これらの症状は、目が疲れている証拠です。目をリラックスさせてあげましょう。



ストレッチをする

首・肩を和らげましょう



自然を見る

遠くや近くを見ることで、目の筋肉を使います



たっぷり睡眠をとる

目を休めましょう



目を温める

血流を良くしてくれます

最新の「学校保健統計調査」によると、全国で視力が1.0未満の高校生の割合は、約64%でした。子供の近視が増加しています。近視を早めるような生活習慣や生活環境を取り除き、できるだけ長く視力を守れるようにしましょう。

あなたの目はどこにありますか？

人の目は顔に2つ。人の顔を見分けたり、景色を楽しんだりできるのは、この目のおかげですね。

そのほかには、どんな目があるでしょうか。実はみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友達の表情や、しぐさは目で見ることができるけれど、そこに隠れている本当の気持ちを見るときには「心の目」を使っています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきいたい「目」ですね。

