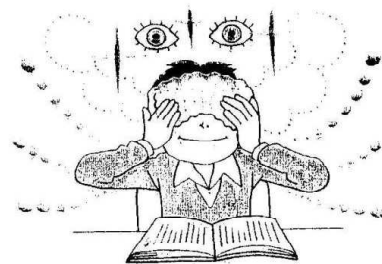


保健だより



H23. 10. 7 物部中学校 保健室 (No.8)

10月1日は衣替え。夏服から冬服にかわり、学校の中も秋らしく落ち着いた雰囲気になりました。朝晩と日中の寒暖の差が大きい時期です。行事も多く、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。これからは食欲の秋!!おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物で、暑さに疲れたからだを癒し、美しい季節を楽しみましょう。そして、いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

考えてみよう、薬と健康

<10月17日~23日 薬と健康の週間> です!!

かぜをひいて熱が下がらないとき、頭やおなかの痛み、虫にさされてかゆみがひどいとき、つき指をしたとき...、ふだんの生活の中で薬の世話になる機会は多いものです。

薬は病気を治す手助けをしたり、症状をやわらげたりするのに役立つ大切な味方ですが、クスリ(薬)を反対から読むとリスク(危険)となります。まちがった使い方をするとたちまち敵にまわってしまいます。

自然治癒力をフルに生かそう!

<薬に頼りすぎないで...>

人間のからだには、もともと“自然治癒力”というすばらしい力が備わっています。からだ自体が故障したところを修復しようとするのです。

病気が治っていくとき、一番大きな役割をするのは、自分のからだ自身の治そうとする働き(力)ですが、薬はこの働き(力)を高めるよう、手助けする補助的なものです。

自分のからだの治る力を信じて、ふだんから規則正しい生活・バランスのとれた栄養・適度な運動と休養に心がけ、自然治癒力を高めましょう。

保健室は
病院や薬局では
ありません



今月のPower Food **きのこ**

きのこは、植物のようですが、実はカビの仲間。豊かなうまみと香りに加え、食物せんい、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルが豊富で、低カロリーという、からだにうれしい食べ物です。特に、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにする、大切な栄養素です。

ここところ急に寒くなってしまいました。物部中学校でも、体調を崩す生徒が多くなったように思います。今日で中間テストもおわり、ほっと一息ついているところではないでしょうか。しっかり栄養・休養をとって、体調を崩さないように注意しましょう。

—10月10日は目の愛護デー—

10月4日から視力検査を実施しています。みなさん結果はどうでしたか。一人一人に結果を渡していますので、目の健康について、おうちの人と話をしてみましょう。

そして、「健康診断結果のお知らせ（眼科）」がまだ手元にある人、今回視力検査で視力が下がった人は、ぜひこの機会に眼科を受診しましょう。

10月4日(火)	3の2
5日(水)	2の1
7日(金)	1の2
11日(火)	1の1
12日(水)	3の1
13日(木)	2の2

一生使う目です。大切にしましょう！！

目は口ほどにものを言う



【意味】
情をこめた目つきは、口で話す以上に相手の心を強くとらえる。

- 目がぼやける。
- 充血している。
- 目の奥が痛む。
- 目が乾きやすい。



これらは、全部「目の言葉」。目だけでなく、からだの不調を訴えている場合もあります。目の言葉にも注目して。

目の中へ入れても痛くない



【意味】
(子どもなどを) 非常にかわいがることのたとえ。

◆目にゴミが入った！

・涙で流す
まぶたを閉じて、目を動かさずに5つ数えます。

・水で流す
水を張った洗面器に顔を付けて、まばたきをします。



目のことわざから考えてみよう

目の正月



【意味】
よいものを見て、楽しく感じること。

動きが激しく、さまざまな色の光が点滅するゲームやテレビ、パソコンの画面ばかり見ていると、目は疲れる一方です。1時間に一度は、ゆったりと流れる雲や月の輝く夜空、緑豊かな木々を見つめて、目に正月を。



目を奪われる



【意味】
(あまりの美しさなどに) 驚いて夢中になる。

私たちは、外の情報の多くを目から取り入れています。「目を奪われた」瞬間に、ケガをしたり、事故にあったりすることもあります。くれぐれも気をつけましょう。




目の上のこぶ



【意味】
自分より地位や実力が上で、とかく自分の活動の邪魔になるもの。

「あの人がいなかったら、一番になれるのに」と、くやしい思いをしているあなた。そのくやしさが、次のステップへの原動力になっているのでは？あなたを奮い立たせるライバル＝「目の上のこぶ」を大切に。



目が堅い



【意味】
(子どもなどが) 夜が更けても、眠たがらない。

一日中、休みなく働いている目にとって、唯一、ゆっくり休めるのが、眠っている時間。夜ふかしをして睡眠不足になると、目の疲れもたまってきます。目のためにも、しっかり睡眠をとりましょう。

