

ほけんだより

富田林市立第一中学校 保健室 平成22年10月15日 10月号

10月になり、秋も本番！体育祭が無事終わったと思ったら、次は合唱コンクールに向けて練習が始まりました。二学期は行事の多いときです。みんな力を合わせて成し遂げるといことは素晴らしいことですね。色々な思い出をたくさん作ってほしいと思います☆

日中は過ごしやすいですが、朝晩はぐっと気温が下がります。衣類で体温の調節をしたり、疲れをためないように早寝早起きを心がけるとともに、風邪やインフルエンザに負けずに元気に過ごしましょう！

目の愛護デー 大切な目、普段からアイしてあげてね！

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ
度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、速れ目の
原因となります。

コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影がでない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ワカチヨ...

鉛筆の芯は8割程度の
濃くて読みやすいものが
オススメです！

積極的に休息も

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

10月17日 薬と健康の週間
～10月23日

薬は使い方の違いで
人間の体にも動物にもなります。

正しく上手に利用しましょう。

病状が改善された薬は勝手に判断して
他の人にあげてはいけません。

お薬は大切に保管してあげましょう。

薬ものむときは
自分の勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。

薬は病状そのものを治すための薬です。
病状が改善された薬は勝手に判断して
他の人にあげてはいけません。

お薬は大切に保管してあげましょう。

高めるためには、目薬や眼薬正しい
使い方を覚えることが大切です。

保健室で薬をあげることはできません！

時々、頭痛や腹痛で薬をもらいに保健室に来る人がいますが、保健室は病院や薬局ではないので内服薬をあげることはできません。

度々薬を飲むのはよくありませんが、持病などで普段からよく薬を使っている人は、自分で持ってくるようにしましょう。

栗

【栄養】
栗はテンニン・ビタミンB1・Cを多く含んでいます。

【効能】
筋肉や骨を丈夫にします。また、胃腸を丈夫にし、血液の流れをよくする働きもあります。

秋の食べ物で元気になろう！

ナス

【栄養】
ナスは94%が水分で、他に食物繊維や糖質が含まれています。

【効能】
下痢や関節炎、口内炎などに効果があります。また、血管の柔軟性を保つ出血防止などの効果が注目されています。

さつまいも

【栄養】
さつまいもは熱に強いビタミンCが豊富です。また、ビタミンEは玄米の2倍・食物繊維も多く含まれています。

【効能】
胃や腸を丈夫にします。気力のない時やストレスで食欲がない時などに効果があります。

サンマ

【栄養】
サンマに含まれているたんぱく質は、牛乳やチーズより質が優れています。また、貧血に効果のあるビタミンB2、腹わたにはビタミンAも豊富に含まれています。

【効能】
胃腸を温めて、疲労をとり元気を回復させてくれます。