

ほけんだより10月

2014年10月発行 大阪府立八尾支援学校 東校

あき秋は、おいしい食べ物がたくさんとれるうえに、すすしくなって食欲が増すので、「食欲のあき秋」とも言われます。いろいろなものを食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう。

また、最近暑さが少しおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。朝夕は少し肌寒いくらいです。気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期なので、規則正しい生活を心がけましょう！

●10月の保健行事●



ひづけ 日付	ほけんぎょうじ 保健行事	たいしょうしゃ 対象者
1日（水）	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 1年生
2日（木）	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 2年生
3日（金）	たいじゅうそくてい 体重測定	ねんせい 3年生
7日（火）	せいけいげ か けんこうしんだん 整形外科健康診断	けいぞく たいしょうしゃ 継続の対象者
15日（水）	こころ けんこうそうだん 心の健康相談	きぼうしゃ 希望者

10月17日～23日は「薬と健康の週間」！

くすり薬は、びょうきやケガを治したり、よぼう予防したり、しんだん診断したりするためのものです。体には元々、ぐあい悪いところを元に戻そうとする「自然治癒力」が備わっているのですが、しょうじょう症状の重いつきにくすりの力をちょっとかりて、はや早く治るようにしたりします。

でも、くすり薬は間違った使い方をしてしまうと、からだの調子を悪くさせたり、ききめ効き目がなくなってしまうこともあります。以下の、くすり薬の正しい使い方を知って、まいにちげんき毎日元気にすごしましょう。

- ①決められた時間に飲みましょう。
- ②自分の薬は、人にあげない。
- ③決められた量を守って飲みましょう。
- ④以前にもらった薬を飲まない。

じゅうがつと お か め あいご 10月10日は目の愛護デー♪

目は、起きている間、ずっと休まず働き続けています。目が困るような使い方をしてい
と、今はよく見えていても、視力が下がったり、病気になったりして、不具合がでてしまうか
もしれません。これを機に、大切な目をいたわってあげましょう。

目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

【ビタミン類】



特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

【紫色の食べ物】



紫色のもと、アントシアニン
は網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】



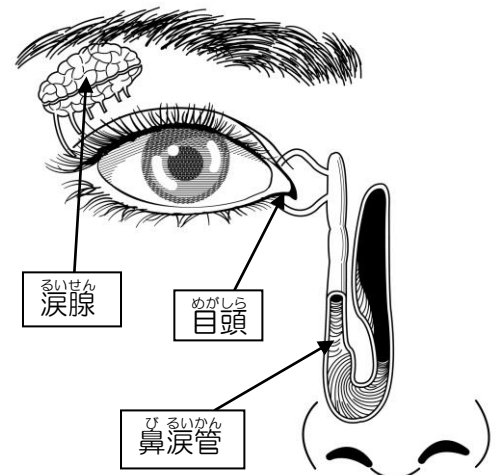
魚介類に多くふくまれていて目のつかれにきくといわれています。

目と鼻はつながっている！

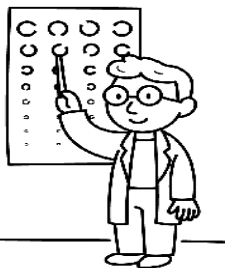
泣いたときに、鼻水がでるのはどうしてでしょう。答えは、目からでた涙が、粘液と混ざって、鼻からでてくるからです。

涙腺で作られた涙は、目を潤します。その後、目頭から鼻涙管を通して鼻に届きます。

こうして涙が目や鼻を通ることで、ウイルスや細菌を体の外に流す効果があるのです。



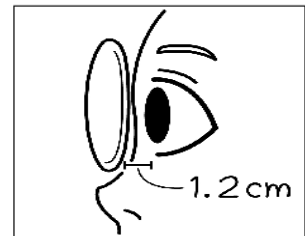
めがねは正しく使おう



かならず眼科で視力を測って処方してもらいましょう。



ずらさずに正しい位置にかけましょう。



目とレンズの距離は1.2センチメートルにあわせま。

※強い近視でなければ授業の時だけかける使い方でも大丈夫。ただし、成長期には近視は進みやすいので定期的なチェックは必要です。