

# ほけんだより



平成28年10月3日(月) 春日部市立豊春中学校 保健室

暑い日も少なくなり、過ごしやすい季節になってきました。朝晩と日中との気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。10月は中間テストや合唱祭など行事がたくさんあります。衣服の調節や規則正しい生活を心がけ、元気に乗り切りましょう!



## 10月17日~10月23日は「薬と健康の週間」です

私たちの体にそなわっている『自然治癒力』の働きを助けるのが薬の役割です。日頃から『自然治癒力』を高めることができるよう規則正しい生活を送ることが大切です。



### くすりを飲むときは

- 説明書を読んで、回数や量を確認しよう
- のむときは水 かぬるま湯 で

「友達に薬をもらった」「目薬を貸してもらった」などの声を耳にします。薬は、その人に合ったものを医師が処方してくれます。薬の貸し借りはしないようにしましょう。

### 食前・食後・食間の正しい意味 知っていますか?

- 食前** 食事の20~30分前
- 食後** 食事の20~30分後
- 食間** 食事の最中ではありません!



**正解** → 食事を終えてから2時間後

### いつから大人?薬の場合

薬だけで言うと“大人”になるのは15才以上。それまでは、市販薬なら「小児用」を選びましょう。

15歳未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだまだ未熟なのです。

薬によって、子どもが飲む時には大人の量を少なくして服用するものもあります。けれど中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。勝手に大人用の薬を減らして飲むのは止めましょう。

どんなに体格がよくても大人と同じになるのは、お酒は20才、選挙は18才、薬は15才になってから。

## 10月10日 目の愛護デーです!

### 目が疲れてしまう生活…心当たりはありますか?



横になってテレビを見ている。夜遅くまでゲームをしている。

文字を書くときに本と顔の距離が近い。(理想は30cm離す…パー2つ分)

暗い中で本を読んでいる。

十分な睡眠がとれていない。(理想は7~8時間)

### みんなの目を守る大切な涙のはたらきとは?

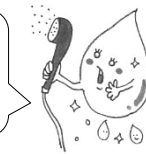
目の表面を覆って乾燥を防いだり刺激から目を守っています。



目の表面の細胞に栄養や酸素を運んでいます。



まばたきとあわせて目の異物を洗い流します。



涙に含まれる殺菌作用を持った物質が微生物の侵入や感染を防ぎます。



### 目をいたわろう!目にやさしい生活を!

#### 目に良い栄養 ABC

- ビタミンA…目の粘膜を強くする  
にんじん・ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜
- ビタミンB群…目の神経の働きを助ける  
B1 豚肉・サバ・れんこん・玄米  
B2 レバー・納豆・卵・のり
- ビタミンC…目の健康を保つ  
柿・小松菜・ブロッコリー・さつまいも  
じゃがいも・大根

#### 目が疲れたら、やってみよう

