

10月

ほけんだより



令和5年10月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校保健室

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里（ジュウサンリ）」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九十四=十三とした・・・などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



10月17日～23日 薬と健康の週間



薬の正しい飲み方

- 飲む時間を守る
- 飲む量を守る
- 家族や友達の薬を飲まない
- 水かぬるま湯で飲む

覚えておこう！薬を飲むタイミング

- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間
(食後2時間くらい)
- 寝る前 寝る前の1時間以内

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ。」

—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、取りすぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・容量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



10月10日は目の愛護デー



スマホ・タブレットから目を守る10カ条



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

①**良い姿勢で** 画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

②**長時間見ない** 30分に1回は画面から目を離して、目を休ませましょう。

③**遠くを見て目を休める** 画面を30分見たら、遠くの景色を20秒以上見ましょう。

④**まばたきを忘れない** まばたきの回数が減ると、ドライアイの原因になります。

⑤**寝る前は見ない** 画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。

⑥**睡眠は十分に** 目の疲れを十分取るためにも夜更かしせずに早めに眠りましょう。

⑦**適度な運動を** 長時間視聴は肩こりや疲れの原因に。体を動かしましょう。

⑧**目に良い食べ物を摂ろう** にんじん、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなど。

⑨**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを** 度が合っていないと不調の原因に。

⑩**気になる時は眼科へ** 見えづらい・目の疲れが取れないなどの症状がある時は眼科へ。



体育大会おつかれさまでした。

暑い中、体育大会の練習・準備等本当によくがんばりましたね。みなさんの自己管理や保護者の方のサポートのおかげで、心配していた熱中症などもなく終わることができました。ご協力いただきありがとうございました。

体育大会でケガをして受診された場合、スポーツ振興センターの給付の対象となります（※療養に要する費用の額が5,000円以上のものが給付の対象です）。体育大会後に病院に行った人は、担任または保健室までお知らせください。