

保健だより



平成26年10月3日
四谷中学校 保健室

定期考査Bが終わり、次は合唱コンクール！？

本日で定期考査が終わりました。ほっとするのもつかの間、31日には合唱コンクールが控えています。涼しくなってきた、少しずつ木々の紅葉がみられます。学校の中も、制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲気になりました。体調管理に気をつけて、充実した季節を過ごしていきましょう。



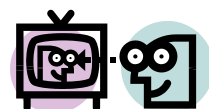
10月10日は目の愛護デーです

10月10日は、横にすると $\overline{0} \overline{0}$ となるので「目の日」です。みなさんは目を大切にしていますか？目の状態は、あなたの生活の仕方と深くかかわってきます。「目が疲れた」と感じたら、目薬をさしたりする前に、日々の生活をふりかえてみましょう。



画面からは「距離をおいて」が大切！

テレビは、英語ではテレビジョン（television）。tele（距離をおいた）と vision（見えるもの）の2つが1つになってできた言葉です。テレビの画面は、細かく動く小さな光の集まりです。近いところで見続けると目が疲れて、しょぼしょぼしたり、乾いた感じになったりします。また頭痛や気持ち悪さ、吐き気などにもつながります。スマートフォンやパソコンも同じです。画面に近づきすぎず「距離をおいて見る」ことを忘れないようにしましょう。



クスリをリスクにしないように



10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬（クスリ）を逆から読むと、リスク（危険）になります。薬は病気を治すのに役立ちますが、使い方を間違えると、危険なものにもなるので、気をつけましょう。

●病院の薬は、自分専用です。

薬は、体重によって飲んでよい量が決まっています。友達の薬でも、もらって飲んではいけません。

●薬は、必ず水で飲みましょう。

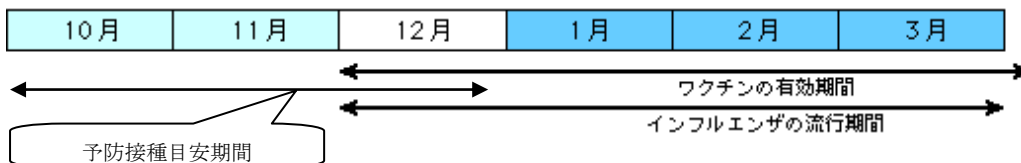
ジュースや牛乳、お茶で飲むと、薬のききめが変わることがあります。

10月1日よりインフルエンザ予防接種が始まりました

今年も冬場に流行するインフルエンザの感染を予防するため、ワクチン接種が始まりました。区内で予防接種を行っている医療機関は新宿区ホームページよりご覧になれます。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかるといわれています。



＜タイムスケジュール例＞



日本人の平均身長はなぜ低い？

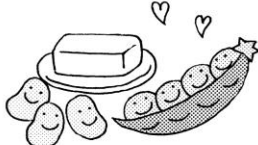
人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、最も睡眠時間が短い、最もタンパク質とカルシウムの摂取量が少ないことなどが心配されています。睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人

早寝を心がける

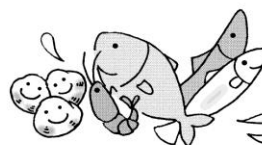


夜は強い光を浴びない

豆類を食べよう



魚介類を食べよう



乾物を食べよう



牛乳をたくさん飲めばいいというわけじゃない！

牛乳は骨を強くしますが、骨の伸びにはあまり影響がないようです