

# 保健だより



平成23年9月30日  
四谷中学校 保健室

## 少しずつ秋の気配がしますね・・・

8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」「体育の日」「世界精神保健デー」  
16日は「世界食糧デー」・・・10月は、健康に関する記念日の多い月。どれも、健康に生きていくために欠くことのできないものばかりですね。より健康に生活するためには何が必要か、考える機会にしてみてもはどうでしょうか？



# 10月10日は目の愛護デーです

目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、とくにゲームやテレビの後は、とても疲れています。目をたくさん使ったときは、遠くの緑などを見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう。

人間の体は、目だけを使っていると思っていても、肩がこったり頭が痛くなったり全身にストレスがかかります。疲れがたまりすぎないように気をつけましょう。



## ★保健室でもたまに見かける「ものもらい」とは？

ものもらいとは別名「麦粒腫（ばくりゅうじゅ）」ともいいます。早めに眼科にいきましょう！

### ■原因

- まぶたのふちに細菌が感染 ⇒ 目のこすり過ぎ  
して起こる。 目にかかる前髪など

### ■症状

- 目のかゆみ  
まぶたが赤くはれて痛む。



## 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。

### 保健室より

## 合唱コンクールが近づいてきました…

暑い夏から、急に気温が下がり秋になりつつあります。体温調節が難しく、どうしても体調をくずしやすい時期です。11月1日は合唱コンクールですね。10月に入り各クラス、練習が始まります。一生けんめい歌うあまり練習で頑張りすぎて、本番に休んでしまうことのないように体調管理をきちんとしましょう。



## 日本人の平均身長はなぜ低い？

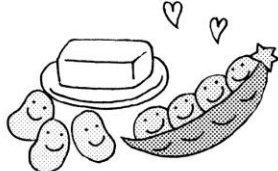
人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、最も睡眠時間が短い、最もタンパク質とカルシウムの摂取量が少ないことなどが心配されています。 **睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人**

早寝を心がける

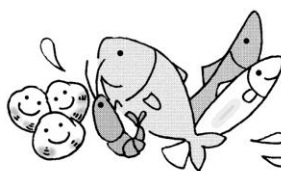


夜は強い光を浴びない

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

