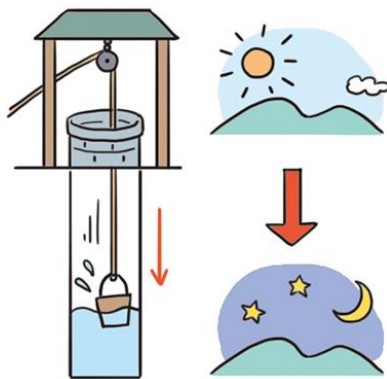


10月 保健だより

伊奈中学校
保健室 No. 6
2023/10/02

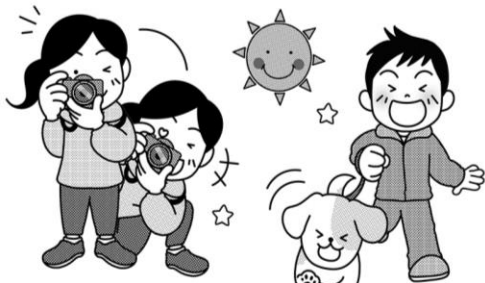
「秋の日はつるべ落とし」ということわざを知っていますか？
“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のことです。桶が深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に夏の頃に比べると日が落ちるのが早くなりました。それに伴い暑さも落ち着き、朝晩は涼しさを感じられるようになりました。一日の中で気温差が大きくなるこの時季は、体調を崩しやすくなることも。気温に応じて衣服で調節していきましょう。



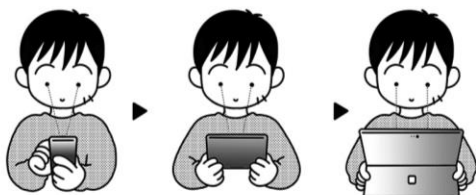
10月10日は目の愛護デーです

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

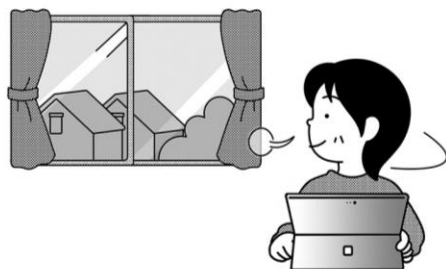


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。

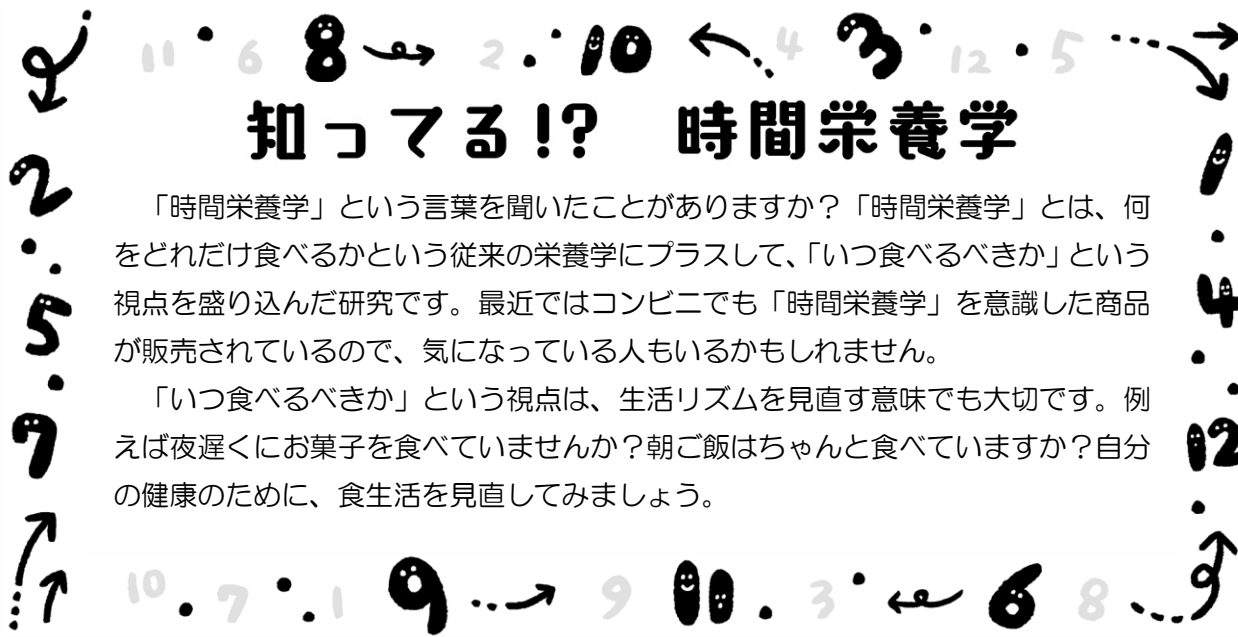


画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪



知ってる!? 時間栄養学

「時間栄養学」という言葉を聞いたことがありますか？「時間栄養学」とは、何をどれだけ食べるかという従来の栄養学にプラスして、「いつ食べるべきか」という視点を盛り込んだ研究です。最近ではコンビニでも「時間栄養学」を意識した商品が販売されているので、気になっている人もいるかもしれません。

「いつ食べるべきか」という視点は、生活リズムを見直す意味でも大切です。例えば夜遅くにお菓子を食べていませんか？朝ご飯はちゃんと食べていますか？自分の健康のために、食生活を見直してみましょう。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です!

「薬」の役割ってなんだろう?～正しく使うために～

<p>細菌やウイルスをおさえる</p> <p>さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。</p>	<p>抵抗力を高める</p> <p>からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。</p>	<p>症状をやわらげる</p> <p>熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。</p>
<p>からだの状態を知る</p> <p>病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。</p>		

薬は飲み方や使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のために以下のことに注意しましょう。

- ◎使う前に説明書をよく読む。
- ◎用法・用量を必ず守る。
- ◎のみ薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で。
- ◎カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない。

