

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～

ほけんだより



No.6

令和5年10月

港区立青山中学校

保健室

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐の文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜ふかししないように気を付けてくださいね。



10月の予定

日時	行事	対象	備考
10月3日(火)	秋の歯科検診	該当者 (前回欠席者、前回治療勧告者)	持ち物：歯ブラシ 当日の朝、歯磨きを必ず行いましょう！

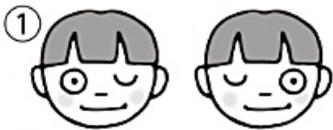
10月の健康目標「目を大切にしよう」

10月10日は「目の愛護デー」です。

スマホ、タブレット、テレビ、ゲーム・・・もちろん勉強中も、集中しているとついつい目を休めるのを忘れてしまいます。みなさんの目はいま発達している時期です。近くのものばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。適度に目を休憩させましょう。



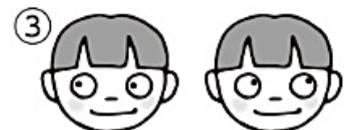
やってみよう 目のストレッチ



① 左右交互にウインク
×10～20回



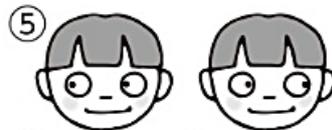
② 両目をギュッと閉じて、パッと開く
×3回



③ 右まゆげを見る→左まゆげを見る
×各3秒



④ 右ほほを見る→左ほほを見る
×各3秒



⑤ 右耳を見る→左耳を見る
×各3秒



⑥ ゆっくり眼球を回す
右回り→左回り×各2～3周



⑦ より目にして5秒
→戻してリラックス



10月21日は運動会です。青山中でも運動会の練習が本格化してきました。運動会本番で力を発揮できるよう、ケガに気を付けて練習に励みましょう。

①朝ごはん！

まずは朝食をしっかりとして体に栄養を補給しましょう。朝ごはんを食べると目も覚めるので一石二鳥ですね。

②準備運動！

身体を動かす前に、準備運動を行いましょ。急に動くと体への負担が大きくなります。事前に筋肉をほぐしておくことでケガをしにくくなります。

③無理をしない！

治療に時間のかかる大ケガにならないよう、体に違和感があつたら無理をせず休みましょ。熱中症予防にもこまめに水分補給と休憩をとるといいですね。

④お風呂と睡眠！

体をいっぱい動かした後はしっかり回復させましょ。温かいお風呂にはいると疲れがとれます。湯船につかりながらのマッサージも効果的です。早く寝て、明日も元気に頑張りましょ！



10月17日～23日は



ときどき、「お腹が痛くて・・・薬はありませんか？」といった声を保健室で聞くことがあります。薬は『医師や薬剤師などの専門的知識を持った人の指示を受けて正しく飲む』ことが原則のため、養護教諭（保健室の先生）が勝手に手渡すことはできません。

腹痛、頭痛、生理痛など、よく飲む薬がある人は、カバンの中に1～2回分の薬を入れておくようにしましょう。

毒



「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

薬

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、とり過ぎると「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・用量が決まられています。きちんと守って使用してくださいね。



表裏一体