

# ほけんだより

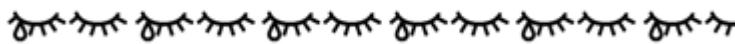
第 6 号  
H28. 10. 5  
東華中学校

## 衣替えの時期になりました。

日増しに涼しくなり、秋を感じるようになりました。衣替えの季節になり、ブレザーを着ることで気持ちも引き締まります。学年の後半戦に入るので、3年生は受験に向けて一日一日を大切に過ごすようにしましょう。1・2年生は、学校生活を充実させましょう。ただ、これから気温の変化が激しくなるので、カゼをひきやすくなります。下着やブレザーの中に着るもので、体温調節ができるように工夫をしながら、うがい・手洗いもしっかり行いましょう。

## 10月10日 目の愛護デー

外部からの刺激や体内からの刺激を受けて、神経系に伝える感覚器には、目や鼻、耳、舌、皮膚があります。目は、外部からの光による情報を受け取る感覚器で、全体の情報の約80%を受け取っています。「百聞は一見に如かず」ということわざからも目から入る情報の重要さが分かります。大切な目を守るのは、自分です。まずは、メディア利用時間を減らしましょう。



### ドライアイ

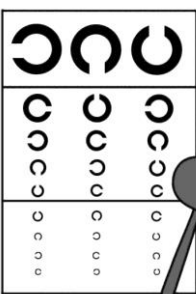
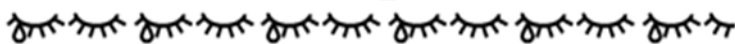
メディアの使い過ぎで、ドライアイになっていませんか？



チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている    | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> めやにが出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 不快感がある     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする   |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |

●参考：日本眼科学会ホームページ ([http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka\\_dryeye.jsp](http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp))



### お知らせ

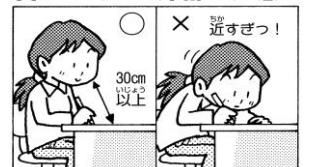
4月の視力検査で、C または D の低視力の人に検診の結果をお知らせしていましたが、治療報告書が提出されていない人を対象に再度視力検査を行います。10月後半に予定しているので、報告書の提出がまだの人は、早めに担任の先生に提出してください。

目のまわりの筋肉をほぐす体操

目が疲れたらやってみよう

目を とじたり	目を ひら開いたり
目を じょうげ上下	目を さゆう左右に動かす
目を ぐるっと	目を まわす

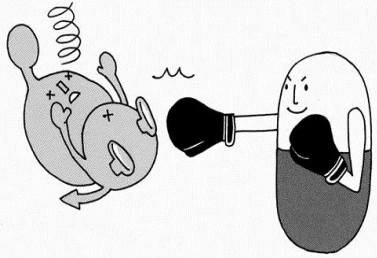
### 目とつくえの距離に注意!



# 10月17日～23日 薬と健康の週間

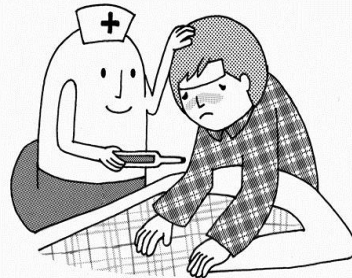
## 「薬」の役割ってなんだろう?～正しく使うために～

### 細菌やウイルスをおさえる



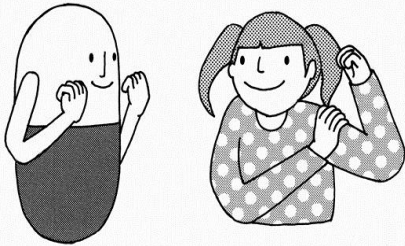
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

### 症状をやわらげる



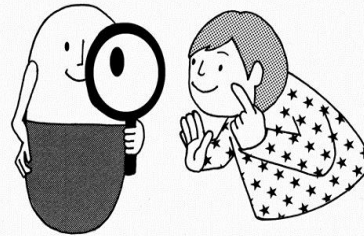
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく、気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。

### 抵抗力を高める



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。

### からだの状態を知る



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。



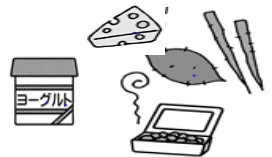
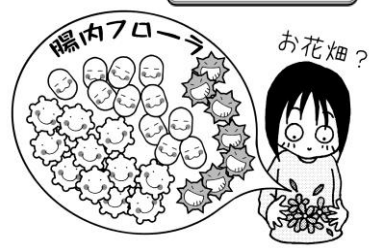
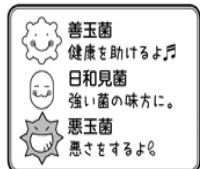
最近、保健室で心配なことがあります。友達が頭痛や腹痛でつらいときに、自分の持っている薬をあげていることです。思いやりの気持ちからくる行動だと思えますが、いけないことです。症状は同じでも、人それぞれ体質が違います。身体に合わない薬でアレルギー反応を起こしてしまうかもしれません。また、いつも飲んでいる薬と同じものであっても使用期限が過ぎているかもしれません。せっかくの思いやりがかえって悪化させてしまう可能性があることを覚えておいてください。

薬は、病院で処方してもらうか、薬剤師のいる薬局できちんと相談してから購入するようにしてください。

## 腸内環境が話題です。

ヒトの腸内に棲む細菌の種類は、1000種類以上で、大腸内の腸内細菌の重さは、1.5Kgもあります。腸内細菌には、大腸菌などの悪玉菌、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌、そして日和見菌があります。最近、『腸内フローラ』という言葉が耳にするようになりましたが、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のことです。

悪玉菌・善玉菌・日和見菌のバランスが、免疫と関係しています。免疫力を高めて病気を予防するためには、腸内環境が重要になります。早寝・早起き、適度な運動などで生活習慣を整え、発酵食品や食物繊維をたっぷり食べることで善玉菌が増えます。腸内環境は、うんちの状態を確認してみてください。





学校じゃ出せない？  
友達にからかわれる？

ますます出なく  
なっちゃうよー

# がまんしない！

うんちを出すのは大事なこと。  
からかう人は相手にしない！  
ほめてくれる人と友達になろう！



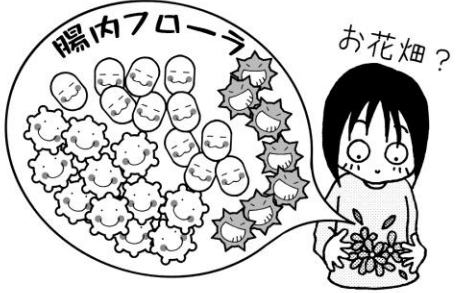
## 小中学生の5人に1人が便秘!?



手軽なシリアルも  
オススメです



- 善玉菌  
健康を助けるよ
- 日和見菌  
強い菌の味方に。
- 悪玉菌  
悪さをするよ



早寝早起き・適度な運動など、  
いい生活習慣を送ること、  
そして発酵食品や食物繊維を  
たっぷり食べるといい菌が増えるよ

## 腸にいい菌を増やそう

腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。  
善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。

