ほけんだより

10月号

久寺家中 ほけんしつ

10月に入って、暑さがようやくおさまってきました。今週から完全に衣替え。枯れ葉も増えて、目でも秋を感じるようになってきましたね。秋＝晴天のイメージがありますが、意外に雨の日が多いものです。晴れの日はぐんぐん気温が上がり暑くなりますが、雨の日は肌寒く感じます。寒い日は暖かい肌着を着るなど、工夫をして体調管理をしていきましょう！

10月10日は 目の愛護DAY！

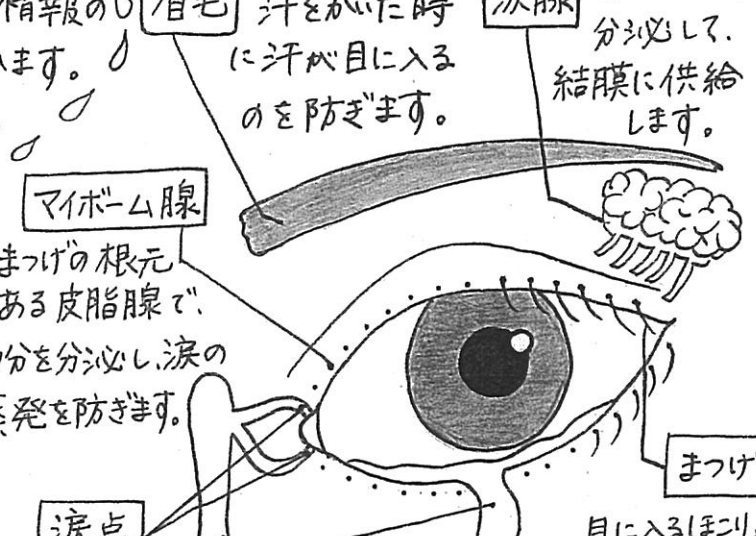
毎日休みなく働いている"目"。人の情報の約80%を目から得て脳に送っています。目はそれほど大切な感覚器なのです。

本やマンガを読む時は、30～40cm離していますか？

背中はピンッとのびて姿勢は良いですか？

前髪は目にかかっていませんか？ 長い前髪が視界を妨げるために、眼の神経を疲れさせ、視力低下にもつながります。

ずっと働いている目を休ませるために、毎日きちんと睡眠をとることも、とても重要です。大切な目のこと、少し考えてみましょう。



『見えない』部分も見えている?!

第一印象で「こわそうだな」と感じた人が話をしてみると、意外とおもしろい人だったり、おっちょこちょいだったりして、イメージがガラリと変わることがあります。それは「見た目」の情報に、「話をする」という新たな経験が加わって相手の「心」という外見だけでは「見えない」部分が見えてきたということなのです。

何かを見るとき、「見た目」が重要な情報源であることは確かですが、同じくらい大切なのが、外からは「見えない」部分を読みとる力です。

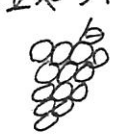
情報の窓である目を大切にするとともに、色々な物事を見たり聞いたり、行動したりして、たくさんの経験を積み重ね、たくさん考えて、「見えない」部分を見る力を大切に育てていってほしいなぁ…と思います。

なぜブルーベリーは目に良いの?

ブルーベリーに含まれるアントシアニンにはロドプシンという物質の再合成を助ける働きがあります。ロドプシンは物を見るための光情報を脳に伝える役割を果たしており、目に負担をかけると、再合成が遅くなって、目がチカチカしたり、視界がかすむこともあります。

そこで… アントシアニンの登場なのです！

ブルーベリーの他にも、黒豆やブドウ、カシスなどにも含まれています。



10月17日～23日は

『薬と健康の週間』です。

この週間は、薬に関する正しい知識のために、厚生労働省が制定しました。

『あなたの薬』はあなただけのもの

体質によって、合う薬、合わない薬があります。薬をあげたり、もらったりするのはやめましょう。

薬にもタイムリミットがあります

久しぶりに使う薬は薬の容器に書いてある使用期限をチェック！

服用量・使用方法を守りましょう

用量や用法を守らないと、効き目がなくなったり、副作用が出たりすることがあります。説明書や医師の指示に従って、正しく使いましょう。

保健室のひとりごと

衣替えの移行期間の最終日。下校時間に保健室に来た夏服の3年生がポツリ。「先生、私たちの夏服姿を見るのはこれが最後なんですよ！」顔は笑っているけれど、やっぱり少しさみしそう…

そうか、そうかぁ… 大きな行事だけじゃなくて、何気ないことも3年生にとったら中学校生活最後なんですね。卒業までの一日一日を大切にしてほしいな…と思いました。