

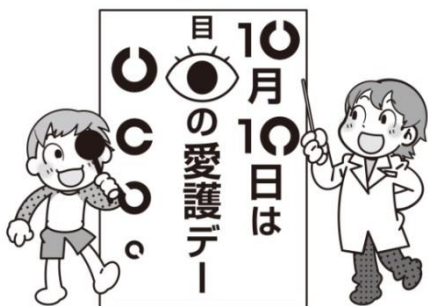
ほげだより10月

10月に入り、空気がひんやりとして秋らしくなってきました。体調を崩しやすい時期ですが、みなさんの体調はいかがですか？

今月は、合唱祭などたくさんの行事が控えています。本番で、練習してきた成果が十分に発揮できるように、体調管理に気をつけましょう。また、寒暖の差が激しい時期でもあります。衣替えの移行期間も始まっていますが、衣服の調節にも気を配りましょう。



黒板の字見えていますか？



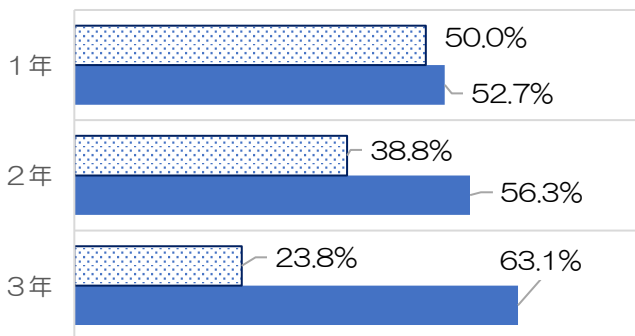
みなさんは授業中、黒板の字がしっかり見えていますか？適正な視力で物をみないと、肩こりや頭痛など体にも影響が出てきます。気になる人は、保健室で視力検査ができるので、休み時間に保健室にどうぞ。また、4月の視力検査結果で眼科受診が必要な人でまだ受診していない人は、今月中に行けると良いですね。

視力検査の結果

眼科受診が必要な人の割合と
眼科受診をした人の割合

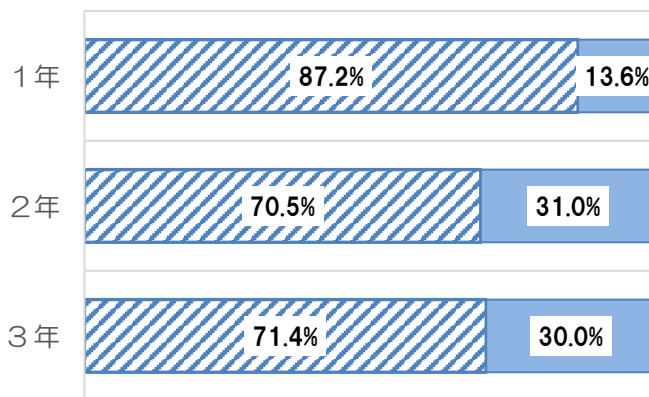
(9/25現在)

- 受診が必要な人で眼科を受診した人
- 眼科受診が受診が必要な人(B・C・Dだった人)



裸眼の人とめがね
コンタクトを着けている人の割合

- 裸眼の人
- めがね・コンタクトを着けている人



やってみよう
セルフチェック

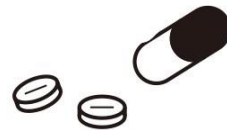
Check✓

- 気がつくとテレビや本に近づいている。
- 首をかしげたほうが見やすい。
- 片目を閉じてものを見ている。
- 光をまぶしく感じる。

それ、もしかしたら視力低下のサインかも！

10月は体に関する日がたくさんあります！

- 10/8 骨と関節の日
- 10/10 目の愛護デー
- 10/15 手洗いの日
- 10/17~23 薬と健康の週間



薬の役目はからだの力を助けること

ケガをしたときも、病気になったときも、人のからだの中では、これを治そうといろいろな力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけ、かぜも安静にするだけで治ってしまいますね。この力を自然治癒力しぜんちゆりよくと言います。

でも、ばい菌の力が強かったり、からだが弱って病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って、この自然治癒力をサポートします。他にも病気やケガの苦しさや痛みをやわらげる薬もあります。

ただし、薬にたよって睡眠を十分にとらないと、自然治癒力はうまく働けません。お薬と上手にお付き合いするために、バランスの良い食事と十分な休養が大切です。



10月15日は

世界手洗いの日

世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人の子どもの命を守ることができるそうです。

日本ユニセフ協会は正しい手洗いを広めるために毎年10月15日を『世界手洗いの日』と決めました。

正しい手洗いは、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの病気を予防するのに効果的です。また、正しい手洗いを実施していくことで、自分も周りの人も感染症から身を守ることができます。みなさんは正しい手洗いができますか？

日頃の手洗いを見直してみましょ。



骨の基礎知識



骨の両方のはしには、『こつたんせん骨端線』という軟骨があります。この軟骨は、『成長線』ともいい、この部分が成長して骨が伸びていきます。(身長が伸びる)。骨端線は、大人になるにしたがって、硬くなり、なくなってしまう。それと同時に骨もそれ以上伸びなくなってしまう。

思春期の時期は、成長する速度が急激に速くなりピークを過ぎると、速度がゆるやかになりやがて身長の伸びが止まります。成長に重要な役割をはたしているのは、脳下垂体から分泌される『成長ホルモン』です。このホルモンがしっかりと働くためには、①夜十分な睡眠をとること、②バランスのよい食事をする、③適度な運動をすることが基本です。また、成長する速度や骨の伸びは、一人一人個人差があります。人と比べず、自分の成長に向き合っていましょ。

