

おはなこより 10月

平成26年10月11日
練馬区立開進第四中学校

仮設校舎に移り保健室に近くなった音楽室から、毎日歌声が聞こえてきます。それぞれの学年とも、少しずつ上達していき頑張っている様子がわかります。しかし、朝練等で生活リズムが変わったのか、頭痛、気持ち悪いなどの体調不良を訴えて来室する生徒が増えています。睡眠や栄養に気を配り、合唱コンクール本番を迎えるようにしてください。



10月10日は目の愛護デーでした。「目は脳の一部」とも言われ、私たちの情報のほとんどを目から得ています。知らず知らずのうちに目に負担をかけているかもしれません。睡眠時間やパソコン、携帯などを使う時間など目にとって自分はいい生活をしているか見直して見ましょう

<p>ビタミンA</p> <p>レバー、うなぎ、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンB群</p> <p>ゴマ、レバー、大豆、魚など</p>	<p>目をいたわり、元気にする食べ物は？</p> <p>ビタミンC</p> <p>パセリ、ブロッコリーなど</p> <p>ビタミンE</p> <p>ゴマ油、豆類、玄米など</p>	<p>タンパク質</p> <p>肉、魚、卵、大豆、レバーなど</p>	<p>アントシアニン</p> <p>ブルーベリーなど</p>
--	---	--	---	---------------------------------------



- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなる。
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて集中力が無くなった。

これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠を十分にとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。



受け取る
とき

■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
- ・現在の症状、状態
- ・ほかに飲んでいる薬
- ・食べものや薬によるアレルギー …など。



■薬について分からないことを聞く

- ・飲み忘れたとき、どうするか
- ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
- ・注意が必要な副作用
- ・いつまで飲むか…など。



■名前を確認

薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいをなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。

飲む
とき

■量

たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

■タイミング

- ・食前：食事の30分前
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食事と食事の間



■飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつける
こと

■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

■見た目の似ている薬に注意

目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。



■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



〇〇の秋！！ あなたはどの秋？

・スポーツの秋

秋は暑くもなく、寒くもなく、スポーツするのにちょうどいい季節です。ふだん、あまり体を動かす機会がない人も、ぜひスポーツをしましょう。



・読書の秋

ゆっくり過ごしやすい秋の夜長は、読書にもいいですね。まずは、一冊自分がおもしろそうと思う本を読んでみてはいかがですか。大好きな作家ができれば読書も楽しくなると思います。また、先日、ノーベル文学賞をとったフランス人のパントリック・モディアノ氏の本もいいですね。読んでみてはいかがでしょう。

・芸術の秋

秋は、芸術の秋とも言われます。風景を書いてみる、ゆっくり音楽を聞くなど、普段はして見ないことをしてみるのもおもしろいかもしれません。また、美術館等に行ってみると意外な発見があるかもしれません。

・食欲の秋

秋は、おいしい物が実る季節でもあります。せっかくだから秋が旬のものを調べて、秋の味覚を味わってみましょう。ただし、食べ過ぎには注意してください。特に、運動部の部活動を引退した3年生は、食べる量をコントロールすることも大切です。部活をやっていた時と同じ量だけ食べていると、使うエネルギーより入ってくるエネルギーの方がなってしまうと体重が増えてしまいます。

食欲の秋ですが、エネルギーのバランスもよく考えて食べるようにしましょう。

