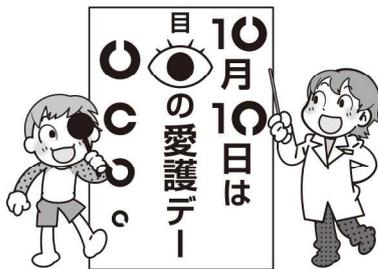


ほけんたより10月

平成30年10月10日
練馬区立開進第四中学校

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。好きな事を深めるのも、いままであまりしなかったことに挑戦するのも良いですね。

運動して、食べて、寝て、楽しいこともして、からだにも心にも栄養を与えてください。



目に優しい生活をしよう。

勉強や読書をする時

- ①本やノートから目を30センチ以上離す。
- ②背筋を伸ばして、姿勢に気を付ける。
- ③部屋を明るくする。
- ④1時間おきに10分ほどの休憩を取る。

日常生活

- ①前髪は目にかからないようにする。
- ②目を休ませるために睡眠は十分にとる。
- ③バランスのよい食事で、目にも栄養を与える。
- ④遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせる。



テレビを見たり、ゲームをする時



- ①テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにする。
- ②ゲームをする時は、1日1時間までにする。
- ③意識してまばたきをする。

👁️ 目にはいい食べ物知っていますか? 👁️

ビタミンB1、B2を
たくさん含むもの

豚肉、玄米、
牛乳、卵 など

ビタミンB1、B2は視力の
低下を防ぎ、目の機能
回復に役立ちます。

ビタミンAを
たくさん含むもの

うなぎ、にんじん、
レバー など

別名「目のビタミン」とも
いわれるビタミンAは、
目の疲労回復に
役立ちます。

ビタミンCを
たくさん含むもの

レモン、イチゴ、
ブロッコリー など

ビタミンCは目の粘膜をつ
くり、水晶体を保護する
のに役立ちます。





「世界手洗いの日」とは、正しい手洗いを広めるために、国際衛生年であった2008年に定められました。今年で11年目を迎えます。世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子供たちは590万人います。その原因の多くは予防可能な病気であるそうです。もし、石けんを使って手を洗うことが出来たら、年間100万人もの子供の命が守られ、下痢によって学校を休む子供たちが大幅に減ると言われています。日本は、衛生状態がよく恵まれています。手洗いは大切です。手からいろいろな病気に感染します。病原体がついた、机、椅子、タオルなどに触って間接的に感染します。食べ物や飲み物などと一緒に、手を介して口から体の中に入る場合もあります。手がきれいであればそれらを防ぐ事が出来ます。手洗いは水だけではなく、石けんを使って30秒以上洗いましょう。そして、手を洗った後は、乾いたタオルなどで拭くようにしてください。



薬の役目は自然治癒力を助けること

ケガをした時も、病気になった時も、人の体の中では、これらを治そうといろいろな力が働きます。擦り傷もきれいに洗うだけ、かぜも安静にするだけで治ってしまいます。この力を自然治癒力と言います。しかし、菌の力が強かったり、からだが弱っていて病気に抵抗する力が足りないときには、薬を使って自然治癒力をサポートします。このほかにも病気やケガの苦しさや痛みを和らげる薬もあります。ただし、睡眠や栄養を十分にとらないと、自然治癒力は働きません。薬は正しく使用しましょう。

夏から秋→服装で上手にコントロール

秋は、日々の気温の差が大きな時期です。お天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃ぐらいしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理してください。



気温に合わせた服装

25℃以上	半袖
25~20℃	長袖シャツ
20~16℃	薄手の上着
16~12℃	薄手のセーター
12~8℃	薄手のコート
8~5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

風疹増えています

今年に入って都内で307件（9月30日まで）の風疹感染の届けがあり、練馬区内でも複数の発生が報告されています。風疹は予防接種が有効で、1歳と小学校入学前にMR（風疹と麻疹が二つをブロックできる）ワクチンを2回接種するようになっています。もし、予防接種を2回受けていない人は、これからでも無料で受けることが出来ます。（19歳の誕生日まで）定期接種を確認（母子手帳など）し、受けていない場合は早めに受けるようにしましょう。