

# 保健だより10月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 H29.10.18 (水)

高1-9  
赤地 堯くん

・10月に入り、だんだんと寒くなってきました。  
風邪をひかないように、栄養と睡眠時間  
をしっかりと確保しましょう、テストも近いですが、徹夜はせず、早いうちから計画的に勉強し  
ましょう。

10月が旬のきのこ、  
きのこが旬を迎えました。きのこには、糖質の  
分解を助け、脂質の代謝を促進し、  
余分なコレステロールや老廃物の排出をスムーズ  
にし、免疫力を高め、さらにがんを抑制する働きが  
あります。そして低カロリーなので、きのこは理想の  
健康食材です。

## 10月10日は目の愛護デー

目は外からの情報も得るための大切な器官ですが、  
近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時  
間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきて  
います。  
10月10日は目の愛護デーです。この機会に、目をいたわり  
目の病気の原因となる疲労をためないような生活を  
心がけましょう。

## 季節を楽しむ あなたの秋は、どんな秋?

厳しい暑さが毎日のように続き、みなさんと一緒に対策に努めながら熱中症  
と闘ってきた夏もようやく終わり、爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じら  
れる時季になりました。暑すぎず・寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよく  
て、どんなことをするにも適した気候です。さて、秋と言えば…

### ●スポーツの秋



### ●芸術の秋



### ●読書の秋



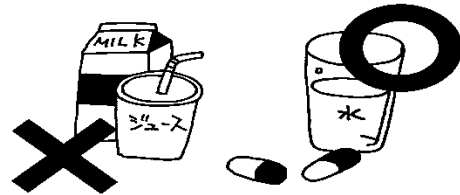
### ●食欲の秋



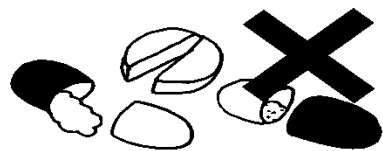
あなたの秋は、どんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけ  
でなく、常々やってみたく思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもし  
れませんね。自分らしく、充実している…そんな秋をぜひ、楽しんでください!

### 正しくできていますか? 薬の飲み方

◎ジュースや牛乳はNG  
水かぬるま湯で



◎カプセル・錠剤は  
開けたり割ったりせずに飲む



◎用法(飲み方)・  
用量(飲む量)を守る



◎病院で出された薬は  
「あげない」「もらわない」



- こんな症状に注意!
- ・疲れ目は、主に「目の使いすぎ」  
がきっかけになっています。  
次のような症状は、目の  
の注意信号です。
  - ・目が疲れていると感じる
  - ・目が乾いていると感じる
  - ・目やにが出る。
  - ・目がかすた
  - ・視力が低下してきた。
  - ・ものが見えにくくなった。
  - ・肩がこりやすい。

- 目の健康維持のために、
- ・目を休ませる。  
モニターを見ながらの作業が  
読書などを1時間続けた  
ら10分休憩など、こまめに目  
を休ませよう。
  - ・目にやさしい食事をする  
目の健康維持に必要とされる  
栄養素を含む食材をしっかりと  
取りましょう。ブルーベリー  
・ほうれん草、青魚やまぐろな  
どがあります。
  - ・眼科検診を受ける  
目の健康状態をチェック  
するために、眼科で一定  
期間検診を受けましょう。

