

# ほけんだより10月

平成26年10月7日  
南中学校 保健室  
第6号

新学期から、早1ヶ月が過ぎました。過ごしやすい気候になってきたとはいえ、暑い日と肌寒い日が繰り返されるので体調を崩してしまいがちな季節です。

今月25日には音楽会があります。うがい・手洗いをしっかり行い、すばらしい歌声を響かせるように、体調を整えましょう。

## ♪歯みがきチェック♪

今月、歯みがきチェックを14日(火)～17日(金)の期間に行います。9月に行った歯みがきチェックでは全体的にみがいている人が少なく、1人もみがいていないクラスもありました。歯ブラシを持ってきてない人もいるようなので、必ず歯ブラシを準備してください。

今月から歯みがきチェックを『ほけんだより』でお知らせします。チェックは毎月1週間ですが、チェック習慣でなくても、給食後に必ず歯をみがくようにしましょう。

また、歯の治療が終わった人は受診結果を保健室に提出してください。  
未治療の人には2回目のお知らせを配布予定です。

じゅうがつ とおか  
10月10日  
め あいに  
目の愛護デー



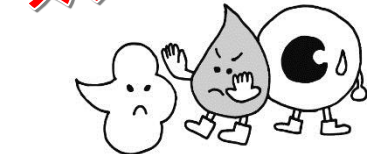
うれしかったり、悲しかったりすると出てくる涙。実はそれ以外でも涙は常に分泌され続けています。

涙は、まばたきをすることで分泌され、目に均等に行きわたっています。テレビやゲームに夢中になったり、携帯・スマートフォンの液晶画面を見続けたりしていると、まばたきの回数が減るので注意が必要です!!



働き者で  
スグレモノ!

## 涙の効用



### 乾燥を防ぐ

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

### 滑らかにする・傷を治す

目の表面から滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。

### 酸素や栄養を供給する

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。

### 感染を防ぐ

異物を洗い流します。また、微生物の侵入や観戦を予防します。



## 10月17日～23日は 薬と健康の週間



保健室に、「かぜ薬ありますか？」

「頭痛がひどいので痛み止めください!」と来室する生徒がときどきいます。4月のガイダンスでも説明しましたが、保健室は病院や薬局ではないので、薬は渡していません。

薬は、私たちの体にそなわっている『自然治癒力』の働きを助ける役割をもっています。つまり・・・病気そのものを治すものではないのです。

確かに薬を飲むと症状が軽くなります。しかし、大切なのは病気を治すための『自然治癒力』を高め、病気になりにくい体つくることです。そのためには、日ごろから規則正しい生活を送ること、具合が悪くなった時に、なぜそうなったのか原因を考えきちんと対処することが必要です。

簡単に薬に頼る前に、自分の生活を振り返ってみましょう。



## 目にやさしい生活をしていませんか?



まへがみ  
前髪が目にかかって  
いませんか?



ほん  
本やノートから  
30cmは離れましょう



てしと  
手元も部屋全体も  
明るくしましょう



ときどき  
ときどき遠くを  
見ても  
目を休めましょう

## 保健室からのお知らせ

### ☆ う歯(むし歯)の治療をお早めにお願ひします

歯科医院での治療を必ず受けてください。また、治療が終わりましたら「受診報告書」の提出をお願いします。

### ☆ 自宅での健康観察をお願ひします

日中と朝夕の気温差に体がついていけず、体調をくずす生徒が増えています。体調がすぐれないときは、家庭で検温をしていただくようにお願いします。

朝から37℃を超えている場合は、無理をせず十分な休養をとり、早めに医療機関を受診するようにお願いします。