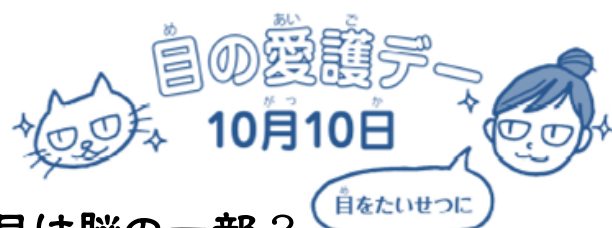


保健だより10月

平成28年10月6日
南中学校 保健室
第6号

10月に入ってから過ごしやすい気候になってきました。しかし、蒸し暑かったり肌寒かったりと変化が激しく、体調を崩してしまいがちな季節です。気温に合わせてYシャツやジャージ、インナーシャツなどの着方を工夫しましょう。

また、今月28日には校内音楽会があります。うがい・手洗いをしっかり行い、すばらしい歌声を響かせられるように、体調を整えましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。「1010」を横にすると、まゆげと目の形に似ていることから制定されました。



目は脳の一部？

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理し、はじめて「見た」ということになります。人間を感じる視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のなかで、視覚から情報を得ている割合は、なんと約80～90%とされているそうです。

目が疲れていたり、視力が落ちていてもきちんと矯正をしないで生活していると、正しい情報を見ることができなったり、頭痛・肩こりの原因となります。

4月の視力検査結果

下記の表は、4月に行った視力検査の結果です。A～Dの人数は、例えば検査で右眼A・左眼Cという結果だった場合、低かった結果の「C」で検査結果の人数を出しています。

	1年生	2年生	3年生	南中
A	104人	83人	89人	276人
B	19人	32人	27人	78人
C	32人	47人	41人	120人
D	11人	16人	17人	44人

南中学校では、左右どちらかの視力が「B」以下の生徒へ「結果のお知らせ」を配布しています。まだ受診していない人は、毎日使っている大切な目のため、眼科医院を受診しましょう。受診した後は、受診結果の用紙を担任へ提出してください。

黒板の字 読めるかな？



からだの力 ×くすいの話

すり傷や切り傷は、きれいに洗っておけば、自然に治ります。

かぜは、消化の良いものを食べて、温かくして休養すれば治ります。

このようなけがや病気を治す力『自然治癒力』は、誰にでも備わっています。

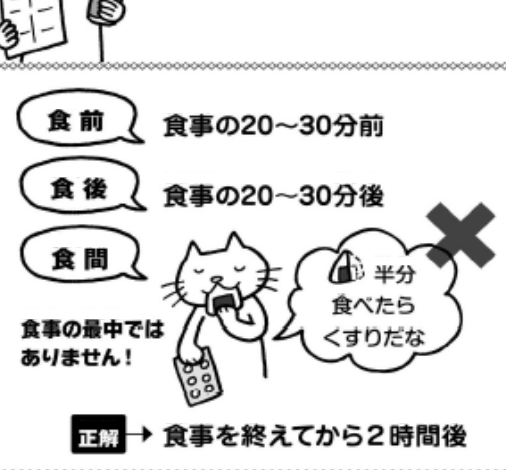
Q 薬って、病気を治すもの？



A つまり、けがや病気を治すものはからだの『自然治癒力』薬は、その力を補助するものです



薬をのむときには



- ☐ 説明書を読んで、回数や量を確認しよう
- ☐ のむときは水 かぬるま湯 で
- ☐ カプセルを開ける、錠剤を割るなど薬のかたちを変えない

薬だけで言うと、
“大人”になるのは、15歳以上！
それまでは、市販薬なら「小児用」を選び、病院で処方された薬は、自分に出されたものののみ、家族の薬でも貰わないようにしましょう