

保健だより

# 目をたいせつにしよう



今月の保けん目ひょうは「目をたいせつにしよう」です。

目はいちど悪くなると、なかなかもとどおりにはならないものです。

ずっと使うものなので、わるくならないように気をつけて生活することがたいせつです。

視力検査と眼科検診の結果、眼科に行くようにお知らせをもらった人で、まだ、眼科に行っていない人は早めに行くようにお願いします。

平成 29 年 10 月 2 日発行  
相馬支援学校保健室  
NO 7



## 目を元気にするには

### たっぷり眠る

目を休ませるには、目をつぶるしかありません。



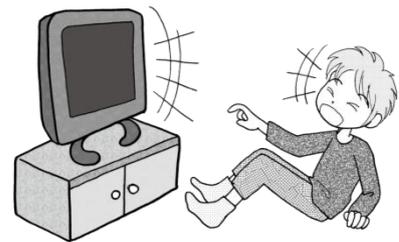
### バランスよく食べる

目の動きをよくする食べ物。  
卵・牛乳・ほうれん草・ブロッコリー・魚や肉、納豆など。



### 目を使いすぎない

テレビやゲームを長時間見続けるのは避ける。



## 10月9日は「体育の日」 運動で健康な体をつくらう!

運動は体にいいことがいっぱい

脂肪が付きにくくなり、  
肥満を防ぐ

ストレスを  
和らげる効果がある



心肺機能が高まる

暑さ寒さに強くなる

筋肉が付き、  
骨が強くなり、  
けがをしにくい体になる



血行がよくなり  
栄養が行き渡る

7月と9月の体重をくらべてみると、夏休みのあいだに1kg以上体重が増えた人は小学部で11人(46%)、中学部で13人(46%)、高等部で12人(29%)でした。そのなかで、いちばん体重が増えた人は、3.7kgも増えています。いちど増えたものを減らすのはたいへんです。学校だけでなく、うちに帰ってからも、毎日からだを動かす時間をつくってください。

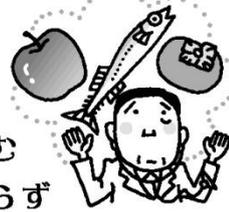
# おいしく食べて、けんこうになろう!



おいしいものがいっぱいある秋ですが、食べすぎには、じゅうぶん注意してくださいね。

## 実りの秋は「医者いらず」

- 1日1個のりんごで医者いらず
- 肺が赤くなると、医者が青くなる
- サンマが出れば、あんまが引っ込む
- 大根時の医者いらず



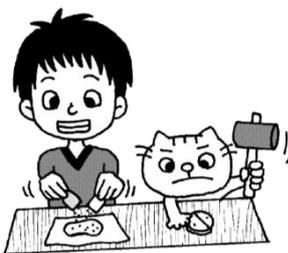
旬のものは健康によいという意味の同じようなことわざは、世界各地で言い伝えられています。

秋は、おいしい食べものがたくさん出回る季節。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べものを楽しみながら、元気なからだをつくりましょう!!

10月17~23日  
「薬と健康の週間」

## こんな薬の飲み方は要注意!

カプセルを開けたり  
錠剤を割って飲む



飲み忘れた分をまとめて飲む



ほかの人の薬をもらって飲む



ひとには、病気やけがを自分で治そうとする力(自然治癒力)が備わっています。それをサポートするのが薬です。薬は、お医者さんや薬局の人に教えてもらった量・飲み方をしましょう。

お願い  
します

風邪などで病院から薬を処方されて、学校でも服用が必要な場合は、「医療用医薬品預かり依頼書(臨時薬)」と処方せんのコピーを提出していただくようになります。薬が処方された場合は、担任又は養護教諭にご連絡ください。また、てんかん等の定期薬の内容に変更などがあった場合もご連絡ください。