

★保健室から今月のひとこと

教室入り口の竹筒の花瓶に花をいけています。
今週の花は何にしようかな？ 漢字でどう書くのかな？
俳句の題材になるかな？ など考えながら。みんなに身の回りの
草花や自然に関心を持ってもらいたいという思いをこめて。

令和元年10月1日 南牧中学校保健室

自然災害が日本各地で発生しています。南牧も、他人事ではありません。平成19年9月の台風の被害。まだ幼かった皆さんはよく覚えていないかもしれません。家の人にはぜひ話を聞いて、防災や、危機管理について、家族でよく話し合ってくださいね。

自然災害以外でも、自分を含めた家族の病気や事故で、普通の日常が失われてしまうことがあります。交通事故に気がついたり、寒暖差のあるこの季節に、体調不良にならないようにしたりすることも、危機管理のひとつ。皆さんの体・心・命は、何よりも大切なのです。



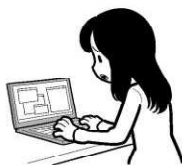
10月の保健目標：目を大切にしよう！

目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上
連続で使っている



●パソコンなどを使うと
目がかわる



●暗い所で本を読んだり
スマホを見たりしている



●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に
近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、
ゴロゴロする



●前髪が目にかかっている



（ だるい、重い… 疲れ目の原因と解消法 ）

▲疲れ目はなぜ起こる？

よくある原因のひとつは、やはり『目の使いすぎ』。私たちの目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増えています。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの過矯正（度が強すぎる）、フィッティング不良などでも起こります。



◎ためしてみよう！ 手軽な疲れ目解消法

- ・遠くを見る ・目の体操 ・軽く目を閉じる
- ・温パック／冷パック ・目のまわりを押す



お知らせ

★目の希望検査を行います。（昼休み）

①視力 希望者は自分で申し出て下さい。

②色覚 保護者の方が連絡して下さい。

●インフルエンザ 予防接種10月開始

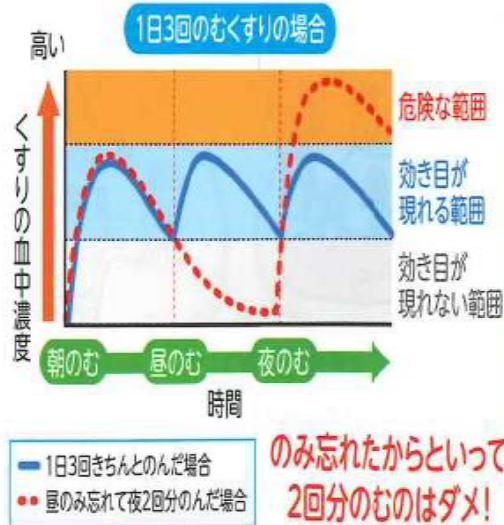
ワクチンが病院にない場合もありますので、事前に電話・予約をして下さい。

※特に3年生の家族は全員接種がオススメです。流行期と受験期を考慮すると10月下旬～11月中旬の接種が良いそうです。

豆知識

くすりの効き目の現れ方「くすりの血中濃度」

くすりの効き目は「体の中のくすりの量」と関係します。血液中にけているくすりの濃度のことを血中濃度といいます。くすりは、適切な血中濃度（図の効き目が現れる範囲）になるようにそれぞれ用法・用量が決まっています。

リスクがあるから…
薬の使い方

薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえます。しかし、使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。正しい効き目のためには…

- ☒ 使う前に説明書（効能書き）を読む
- ☒ 用法・用量、服用時間などを守る
- ☒ 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で（水なしで飲む薬もあります）
- ☒ カプセルを開ける、錠剤を割るなど、勝手に形状を変えない

秋にもあります 花粉症



秋はブタクサやヨモギの花粉が飛散のピークを迎えるので、この時期にも花粉症が多いです。

春に比べて、空気の乾燥により、症状が悪化するので、カラダのサインを見逃さないようにしましょう。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属 (カバノキ科)												
スギ												
ヒノキ												
イネ科												
ブタクサ属 (キク科)												
ヨモギ属 (キク科)												
カナムグラ (アサ科)												

出典：環境省「花粉症環境保健マニュアル」花粉カレンダー（関東）

『早寝早起き朝ご飯＆ノーマディア』からのお知らせ
～ 今年も、ヘルシーみそ汁作りです！～

11月22日（金）5・6校時 調理実習

下仁田町給食センター管理栄養士で栄養教諭の金井先生が来校！

<ヘルシーみそ汁作りへの道 重要事項発表！>

★全校生徒が3班に分かれて、実習・試食を行います。

★メニューは、「ヘルシーみそ汁」プラス「付け合わせ」

★予定 11月11日（月）実習メニューと手順・班を発表

15日（金）班のメンバーで作業分担を決める

20日（水）調理用具準備（食材は学校で用意）

21日（木）班で手順を確認

22日（金）5・6校時 調理実習・試食

★冬休みに家で「我が家自慢のヘルシーみそ汁」を作る

★1月 「ヘルシーみそ汁レシピ集」を作る



トピックス 保健委員会ボランティア

バス停とトレン前階段の清掃を行いました。クモの巣やドロやコケで汚れていた部分をきれいにしました。



★保健関係の行事予定

17日（木）スクールカウンセラー来校

23日（水）食育1年生「成長期の栄養」

管理栄養士 上田尚美先生来校

11/5～11 動物の頭骨がやってきた展