



# ほけんだより 第7号



令和2年10月7日 茨城県立日立工業高等学校定時制 保健室

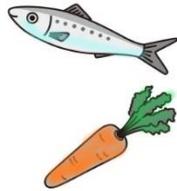
## 10月10日は目の愛護デー



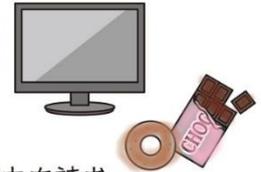
### 目にいいもの・わるいもの



- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する

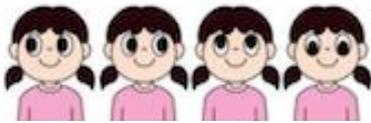


- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む

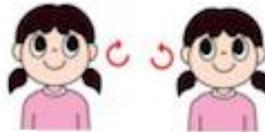


目が疲れていると感じたときには、上の図に書いてあるように、目にいい食べ物を食べたり、生活習慣を整えたりすることが大切です。また、目のまわりを温めることや遠くを見ること、目の体操・マッサージをすることなども有効です。下の体操は簡単にできるので、ぜひやってみてください。

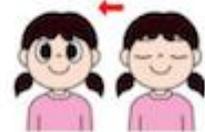
① 目を右・左・上・下に動かす



② 右を見ながら目を回す  
左を見ながら目を回す



③ 目をぎゅっと閉じてから  
ぱっと開く



④ 親指をたて、顔の前でじっと見つめる  
腕をのばしてじっと見つめる



⑤ 首を回す



⑥ まゆのマッサージ



⑦ こめかみのマッサージ



⑧ 深呼吸



やってみよう!



## ～食欲の秋～ 味わって食べよう！

秋が旬の食べ物です。この他にも、柿・リンゴ・梨・ぶどう・里芋・カツオ・さけなどがあります。食事は栄養バランスに気をつけてよく噛んで食べてくださいね。

### 秋刀魚(さんま)



青魚であるさんまにはDHAやEPAが多く含まれています。これらは集中力を高め、記憶力アップにも役立ちます。

### 栗



あまりイメージはありませんが、栗にはビタミンCが豊富に含まれています。疲労回復や風邪予防、便秘解消にもおすすめです。

### かぼちゃ



緑黄色野菜の1つであるかぼちゃには、ビタミンC・ビタミンE・カリウムなどの栄養素がバランス良く含まれています。冷え性の改善にもおすすめです。



### さつまいも

ビタミン・食物繊維が多く含まれています。免疫力がアップし風邪の予防にもつながります。さつまいもは甘みがあってとてもおいしいですね。



### 新米

私たちのエネルギー源となるお米は秋に全国各地で収穫の時期を迎えます。新米は香りが良くねばりがあり、独特な旨みを楽しむことができます。



### きのこ類

秋には、しいたけ・しめじ・まいたけ・まつたけなどのおいしいきのこが旬を迎えます。きのこを食べると腸内環境が整えられ免疫力をアップさせてくれます。

## 薬を正しく飲んでいきますか？

薬は、種類によって飲む量や時間が決められています。それを守らないと効果は得られず、さらに体に悪影響を与えてしまう可能性があります。聞いたことがあるかもしれませんが、薬はジュースやお茶で飲むと効果がうすれてしまいます。水かぬるま湯で飲むようにしてください。また、病院でもらった薬を周りの人と貸し借りしないようにしましょう。

薬はこれからずっと付き合いしていくものだと思います。正しい方法で正しく活用していきましょう。

## 健康診断について

9月に実施された歯科検診で今年度の健康診断はすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。検診の日に欠席してしまった人や、むし歯が見つかった人などは、そのままにせず早めに医療機関に行きましょう。

## 薬正しく使ってサポートを



体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬。でも、使い方をまちがえると、効果がなくなったり副作用が生じることも。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

### 決められた量を飲む

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人と同じではありません。体に負担がかかってしまうので、必ず「15歳未満」の用量を守りましょう。

### 決められた時間に飲む

**食前** 食事の1時間～30分前

**食後** 食事のあと30分以内

**食間** 食後2時間後くらい

**就寝前** 就寝する30分くらい前

もし忘れてしまったら、  
2回分を飲むのは絶対にダメ！

