

ほけんだより

10月
H24.10月
向島中 保健室



秋は、おいしいものがたくさんとれる、実りの季節。みなさんは、この秋、どんな収穫を得たいですか？

秋という文字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。行事が多く、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。そんな気持ちで、日々過ごせるといいですね。

目にいい食べ物知っていますか？



夏から冬へ

10月になり、朝晩はずいぶん過ぎしやすくなってきました。みなさんの制服も、夏服から冬服に衣替えになり、見た目にも、季節の移り変わりを感じます。

でも、気温差の大きな時期ですから、お天気のよい日は気温が上がり、冬服では暑く感じられることもあるでしょう。雨の日は気温が低く、冬服でも肌寒く感じるかもしれません。

肌着やベストなどを使って、衣服でじょうずに体感温度を調節することが、この季節の体調管理のポイントです。

秋にも注意!! 花粉症

花粉症=春のイメージですが、実は、秋にも多いのです。かぜが流行し始める時期と重なるため、かぜだとかんちがいしているケースも多いようです。

■ここがちがう!! 花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	目の症状	なし

かぜのような症状が長引いているときは、花粉症かも!?

■秋の花粉症の原因は?

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど、身近な雑草

■ここに注意!!

- ・草むらに近づかない。
→花粉が飛び範囲は、数10メートル
- ・花粉が飛びやすいのは、
→湿度の低い日
→午前中
- ・外出から帰ったら、手洗い・うがい・洗顔を。

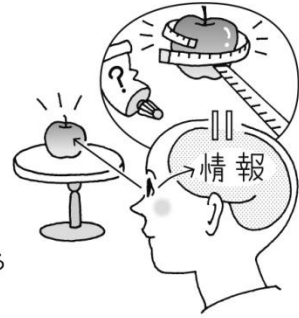
「秋の七草」を知っていますか？

秋の七草とは、ハギ、キキョウ、クズ、ナデシコ、オバナ(ススキのこと)、オミナエシ、フジバカマの七種の草花のこと。春の七草は「七草粥」にするなど“食”を楽しみますが、秋の七草は花を“見て”楽しみます。秋らしく風情がありますね。



働き

- 色
 - 形
 - 大きさ
 - 距離
- の情報を脳に送る
=「見る」



視力 いろいろ

- 裸眼視力
器具を使わずに見る力
- 矯正視力
メガネやコンタクトレンズを使って見る力
- 静止視力
止まっているものを
見分ける力
- 動体視力
動いているものを
目で追いかけて見る力

目元注目してみよう!!

守る

- まゆ毛・まつ毛
強い日ざしや、ゴミ・ホコリから目を守る。
- 涙
目の表面をうるおす。

あなたにできること

- ときどき休憩をとる
 - しっかり睡眠をとる
- 目の使いすぎに気をつける。

ケガ

●目に異物が入った!

- ①こすらずに、まばたきをする。
- ②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶんに洗い流して*、眼科へ。*注意書きの指示に従う。

●目にボールが当たった!

こんな可能性があります。
→眼球や目の内部の損傷
→骨折(視神経管骨折、眼窩底骨折)
手当てが遅れると、視力低下を招く場合も。必ず眼科へ!!

なぜ「食欲の秋」?



▶ 過ごしやすい気候になり、食欲が増すから
 ▶ おいしいものがたくさんとれる季節だから
 ▶ 冬に備えて、栄養をたくわえる時期だから

夏の暑さで衰えがちだった食欲も回復し、元気を取り戻す季節ですね。



秋の実りの食べもの図鑑

胃腸を助ける

●ムチン(ぬめりの成分)
→胃の粘膜を整える。

●ペクチン(食物せんい的一种)
→腸の中の細菌バランスを整え、善玉菌を増やす。

れんこん

ビタミンC、カリウム、ムチン

・免疫力を高め、疲労回復にも役立つビタミンCがたっぷり。
 ・カリウムは、とり過ぎた塩分を排出する働きがあります。

さば

DHA、EPA、ナイアシン

・ナイアシンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きをします。

シウガや酢、味噌を加えると、臭みが消えて、さらにおいしい。

さんま

DHA、EPA、ビタミンB12

・DHA、EPAには、中性脂肪を低下させる働きも。
 ・ビタミンB12は貧血予防に効果的。

トマト煮など洋風アレンジもOK!

里いも

食物せんい、ムチン

・低カロリー(100gあたり58kcal)で、ヘルシー。
 ・ムチンは、胃を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けます。

りんご

ペクチン、カリウム

・腸の働きを整えるペクチンは、皮の部分に多く含まれています。

サラダやカレーに入れてもGood!!

柿

ビタミンA・C、カリウム

・柿1個に含まれるビタミンCは約140mg(1日必要量の140%)。

食べ過ぎると、おなかを冷やすことがあるので注意!!

からだをつくる

●たんぱく質
→皮膚や骨、筋肉をつくる。
 →からだのさまざまな働きを助ける。
 →非常時にはエネルギー源に。

さつまいも

ビタミンC、食物せんい

・さつまいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、効率よくとれます。

蒸しても焼いてもおいしい!

きのこ

食物せんい、ビタミンD

・カルシウムの吸収をうながすビタミンDが豊富。

うまみたっぷり、料理のだしや隠し味にも。

くるみ

たんぱく質、ミネラル、脂質

・たんぱく質(100gあたり14.6mg)がたっぷり!!
 脂肪分も多いので、食べ過ぎに気をつけて。

食べ過ぎに注意!!

おいしくて、つい食べ過ぎてしまいそう。「腹八分目」を心がけましょう。

八分目

● 今月のスケジュール ●

秋期歯科健診があります
 10/11 2・3年 9時50分～
 10/18 1年 //

10月17日～23日 薬と健康の週間

正しく、安全に使うための **薬の常識**

薬にも、タイムリミットがあります

薬の容器に書いてある使用期限をチェック。

「あなたの薬」はあなただけのもの

服用量・使用方法を守りましょう

体質によって、合う薬・合わない薬があります。

説明書や医師の指示に従って。

10月10日は **目の愛護デー**

その症状 **疲れ目** が原因かも!?

頭が痛い・重い

肩や首がこる

集中力がない

まぶしさに敏感

睡眠不足になっていませんか?
 あなたの視力に合ったメガネやコンタクトレンズを使っていますか?

症状が続くときは **眼科へ!!**

