

ほけんだより 10月

白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.6
平成29年10月6日(金)

1学期が無事終了し、明日から秋休みですね。短い秋休みをぜひ充実したものにしてください。休みが終われば学習発表会や持久走大会などの行事が盛りだくさんです。朝晩は冷え込みますのでかぜを引かないように体調管理をよろしくお願いします。

目の健康について考えよう！！

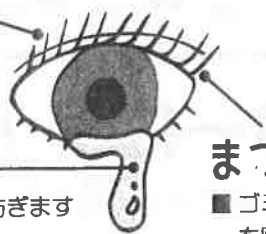
目を守るのが、やく目です

まぶた

- まぶたきで目に涙をいきわたらせませす
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まゆ毛

- 目に汗が入るのを防いでいます



涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

まつ毛

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさげります

目の健康チェック

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い



目に優しい生活



ゲームやテレビは時間を決めて休みをはさみながら



勉強するときや本を読むときは明るいところで



勉強するときや本を読むときは正しい姿勢で



前髪は目にかからないように



ぐっすり眠って目に休ませよう

ビタミンA

レバー、うなぎ など

βカロテン

モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ など

アントシアニン

ブルーベリー、ナス、黒豆 など

DHA

マグロ、ブリ、サバ など

ビタミンB群

ふた肉、納豆、あさり など



目にいい食材

けがを予防しよう



今月末には持久走大会があります。本番でいい走りができるように体調管理はもちろん、けがをしないように十分注意しましょう。

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べないとエネルギー不足で思うように体が動きません。栄養満点の朝ごはんを食べましょう。



ウォーミングアップ、クールダウンをしよう！

体をしっかり温めてから運動しましょう。終わったら筋肉の疲れをとるためのクールダウンも忘れずに。

無理をしないようにしよう！

具合が悪いときや痛いところがあるときは無理をしないようにしましょう。

しっかり休もう！

休むことも練習の一部です。しっかり休んで疲れを取り、次の日元気に活動できるようにしましょう。



気管支ぜん息ってなに??

気管支ぜん息とは、のどから肺への空気の通り道が炎症してせまくなる病気です。空気の通り道がせまくなると、せきが出たり、息苦しくなったりします。

気管支ぜん息の症状

息が苦しい
せきが出る
ゼーゼーする
たんが出る
たんがからむ
運動できない



症状が出たら

- 落ち着かせてコップ1杯の水を飲ませる。
- たんを出させる。
- 座った状態でゆっくり腹式呼吸をする。
- 病院から薬をもらっている場合は、薬を使用する。

日常生活で気をつけること

ランニング、なわとび、サッカー、野球などは症状が出やすいので無理をしないようにしましょう。しかし、水泳や自転車は症状が出にくい運動です。体をきたえることはぜん息の改善にもつながるので積極的に取り組みましょう。また、今の時期のような季節の変わり目も症状が出やすくなっていますので注意が必要です。