

# ほけんだより 10月号

令和4年10月3日 鶴ヶ島市立西中学校 保健室

少しずつ風が冷たくなり、季節の移り変わりを感じます。もう「秋」ですね。何をするのにも気持ちの良い穏やかな季節です。好きなことを深めたり、新しいことに取り組んだりするのも良いですね。この季節の変わり目は、体調管理が難しくなります。よく食べ、寝て、運動して、体と心にたくさんの栄養を与えてください。

10月10日は

## 目の愛護デー



10と10を横にすると、目と眉毛に見えることから、この日は目の愛護デーとされています。私たちは、情報の約80%を目から得ており、自分では気づかないうちに目の疲れがたまっていることも…。ここでは、疲れ目解消のための4つのケアをお伝えします。すき間時間で試してみてくださいね。



### まばたき



意識してまばたきをすることで目の表面を潤そう



### 遠くを見る



遠くを見ることで目をリラックスさせよう



### 温める



血流を良くすることで目周辺の筋肉を柔らかくしよう



### 眼球ストレッチ



眼球を上下左右に動かすことで目の筋肉をほぐそう

また、タブレット等を使用する際は、距離を保ち、姿勢に気をつけましょう。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう



### 涙のヒミツ

悲しい、悔しい、苦しい…こうした感情が高まったとき、私たちは涙を流します。この涙には、コルチゾール(ストレスを感じたときに分泌されるホルモン)が含まれており、涙を流すことでストレスも一緒に体の外に出すことができます。泣いた後、スッキリして心が軽くなるのはこのためです。また、涙には気持ちを落ち着かせてくれる効果もあります。

涙は心のデトックス(解毒)にとても大きな役割を果たしています。泣きたいときは我慢せず、思いっきり泣いて大丈夫。たくさん泣いたあとは、ゆっくり休むことも忘れないでくださいね。



### お薬のおはなし



10月17~23日は、「薬と健康の週間」です。薬は本来、病気そのものを治すのではなく、体が病気と闘うための手助けをするものがほとんどです。薬は、正しく服用しないと、効果が現れなかったり、副作用やアレルギー反応などの危険な状態を引き起こしたりするため注意が必要です。

#### 薬の正しい服用 チェックリスト

- 医師(市販薬であれば保護者)に処方されている
- 決められた時間に、決められた量を飲む(朝晩1回2錠など)
- 水で飲む(コーヒー・ジュースなどは×)
- 良くなっても勝手に飲むのをやめない(決められた期間飲み続ける)
- 人の薬をもらわない、あげない!!  
(自分の体に合っていても、他の人の体には合わない薬もあります)



# 栄養たっぷり！秋野菜で おいしく健康づくり

「旬」という言葉を聞いたことはありますか？旬とは、その食べ物が他の時期よりもおいしく食べられる時期のことを言います。旬の時期は、味がおいしくなるだけでなく、含まれる栄養も他の時期よりぐんと増えます。今が旬の秋野菜で、おいしく健康に、夏の疲れを癒しましょう。



## にんじん

βカロテンという、粘膜や免疫機能を正常に保ち、視力を維持するために必要な成分が豊富に含まれています。皮膚も丈夫にしてくれるので、美肌効果もあります。油と一緒に取ることで吸収率がアップします。



## さつまいも

食物繊維の他、ビタミンも豊富に含まれています。中でも、ビタミンCはリンゴの4倍以上で、コラーゲンの生成に欠かせない成分です。また、さつまいものビタミンCはデンプンに包まれており、熱に強いのも特徴です。



## きのこ

ビタミンやミネラル、腸内環境を整える食物繊維、骨の健康に必要なビタミンDが豊富に含まれています。だしの素にもなるうま味は、グルタミン酸という成分です。干しいたけには、グアニル酸も多く含まれます。



## くり

野菜ではありませんが、秋に食べてほしい栄養満点のスーパーフードです。現代人に不足しがちな亜鉛も豊富に含まれています。亜鉛は少量で十分ですが、不足すると肌荒れ、抜け毛、味覚障害などが起こります。

普段何気なく口にしている食材には、それぞれに異なる栄養が含まれています。栄養が体にもたらす効果を感じながら食べることで、自然と食事から健康を意識できるようになります。今が旬の秋野菜も取り入れながら、色々な食材をバランスよく食べてみてくださいね。

# 実習生の紹介

女子栄養大学で養護教諭になるために勉強している学生が実習中です。9月27日(火)から2か月間、前期と後期で2名ずつ、毎週火・木・金曜日が来校日です。前期のお二人から、自己紹介があります。



秋と言うと、みなさんは何を思い浮かべるでしょうか。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…たくさんありますが、何と言っても私は食欲の秋！旬のお野菜や、大好きなマスカットを美味しくたくさん食べられるからです。家に帰ってから、冷蔵庫でキンキンに冷やしておいたマスカットを食べるのが至福のひと時でもあります。みなさんが好きな秋の食べものは何ですか？今度お話ししましょう♪

10月のひとりごと

