

# ほんだより

平成 29 年 10 月 清風学園

## 10月15日はなんの日？

**ヒント1** 日本では誰もが簡単にできること

**ヒント2** 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

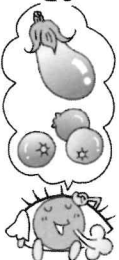
自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

目にやさしい

### 食べもの

#### アントシアニン

目の疲れをとる



#### ルテイン

目をダメージから守る



#### ビタミンA

粘膜を元気にする  
見る力を守る



### あくびをすると涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？ 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



ところで…

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？ 原因を探してみましょう。

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

10月10日は「目の愛護デー」です！

## 目を大切に

みなさんはどんなふうに情報をとりにえていますか？ 見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよ。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。

毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

### 目のリラックスには

遠くのものを見る



たっぷり睡眠をとる



蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも



### 油断！ 朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくつと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために



油断！

上手な衣服の調節

十分な睡眠

バランスの良い三度の食事

最近、泣いたのはいつですか？ 感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」と言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶのだとか。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。



### スポーツの秋

## ケガを予防する4つのポイント

#### ①朝ごはんを食べる



体や脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません

#### ②ウォームアップとクールダウンを忘れない



体を温めてから本格的な運動。終わったら筋肉の疲れをとります

#### ③体調に合わせて無理をしない



痛みや異常を感じたら、無理をしない

#### ④休養の日をきちんととる



休養も、練習の一部と考えましょう

## なぜ大切？ ウォームアップとクールダウン

### ★ウォームアップの目的

- 1 パフォーマンスをアップ
- 2 ケガを予防



体がほどよく温まると、筋肉や関節の動きがよくなるため、パフォーマンスがアップします。またケガの予防にもなります。神経系の伝達もよくなるので、パフォーマンスのアップに役立ちます。

### ★クールダウンの目的

- 1 疲労を軽くする
- 2 スポーツ障害を予防



筋肉にたまった疲労物質を取り除くため、疲れがたまりにくくなります。また運動で傷ついた筋肉を修復するのでスポーツ障害を予防します。

## 薬の説明書、何が書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？ 効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

### ●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

### ●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

### ●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。

