

ほけんだより 10月

令和4年10月 清風学園

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいて信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ □□□□□□

チンパンジーやゴリラの顔をじっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？ □□□□□□

汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要だったので、まゆげが残されたのです。

10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、
ヒトの交流を助ける役割もある
「まゆげ」のことも忘れずに！

10月10日は



目を大切に



●画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

OFF

10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる



骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！ 骨にも生活習慣がかかっているのです。

10月15日は世界手洗いの日

お手伝いしたいけど…どうすればいいの？

目の不自由な人が一人で歩いているのを見かけたら

声をかけるときは

こんなときは声をかけを

- ・立ち止まってキョロキョロしている
- ・同じ道を行ったり来たりしている
- ・駅のホームなど、危険な場所にいる

- ・話しかけるときは正面か、ななめ前から
- ・「お手伝いしましょうか？」「一緒に横断歩道を渡りましょうか？」など、具体的に伝える
- ・体に触れるときは「右手を失礼します」など、ひと声かけてから



大切なのは「気づくこと」。声かけができなくても、点字ブロックの上に物を置かない、ぶつからないように歩くなど、できることはたくさんありますよ。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれません。

●晩ご飯の後は趣味の時間に

●お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入ればいいじゃない？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む



食前 食中 食後 食後2時間
30~60分 NG 30分以内 くらい

食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む



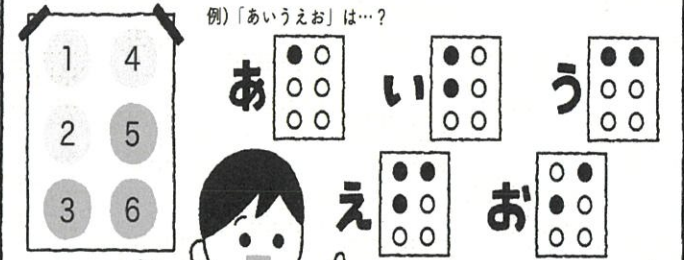
急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

NG あげる



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

覚えてみませんか？点字



一般的に用いられている点字は、横2列×縦3列の6個の点で文字や数字、アルファベットなどを表します。