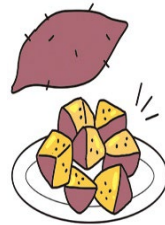


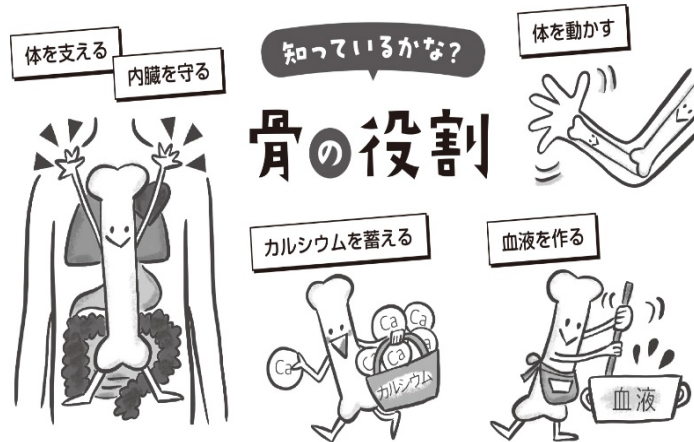
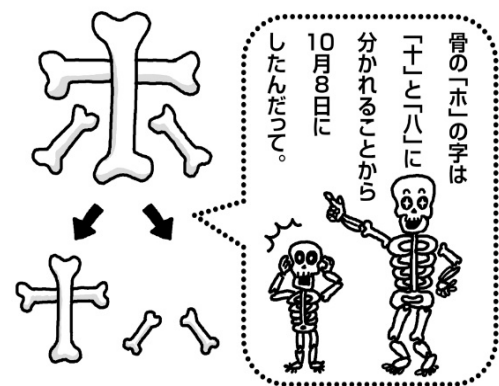
ほけんだより 10月

令和5年 10月 清風学園

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



10月8日は「骨と関節の日」



10月17日～24日は



あげてはいけないものって？

人から素敵なプレゼントをもらって、うれしいですね。でも、あげたりもらったりしてはいけないものがあります。それは薬です。病院で出された薬は、その人の症状や病気の原因、年齢などに合わせて作られています。そのため、もしも同じ症状があっても、他の人の薬では正しい効果が出ませんし、からだに悪いことがあります。ですから、「薬は人にあげない・人からもらわない」を守ってくださいね。

覚えておこう！ 薬を飲むタイミング



- 食前 食事の30分前
- 食後 食事の後30分以内
- 食間 食事と食事の間（食後2時間くらい）
- 寝る前 寝る前の1時間以内

コップ1杯の水で、必ず量とタイミングを守って飲みましょう。

気持ちは言葉で表そう



10月15日 世界手洗いの日 Global Handwashing Day October 15



朝 昼 晩 の

気温差に注意！

寒暖差に注意しよう



昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込む～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？
実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。
対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。

毒

薬

表裏一体



「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
— スイスの医学者 パラケルス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決まっています。きちんと守って使用してくださいね。



10月10日は



目の愛護デー

汚れた手で目をこすらない



目の位置が違うのはどうして?

ライオンやトラの目は顔の前に、ウマやシカの目は顔の横に付いています。なぜ違うのでしょうか。それは「食べ物」の違いです。ライオンなどの肉食動物は、エサになる動物を捕まえる必要があります。目が前にあって、視野の重なる部分が大きいと、物が立体的に見えて、相手との距離がわかりやすくなります。

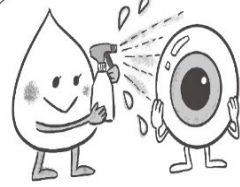
ウマなどの草食動物は、肉食動物に早く気付いて逃げる必要があります。顔の横に目があると、視野が広がって、敵をすぐに見つけられます。

目の位置に注目して、動物を見てみてもおもしろいですよ。



涙の働きってなあに？

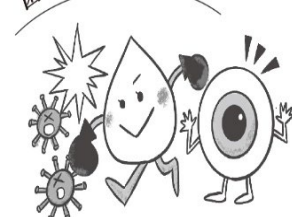
目の乾燥を防ぐ



目に酸素や栄養を運ぶ



菌の侵入や感染を防ぐ



ゴミやほこりを洗い流す



あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせて。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

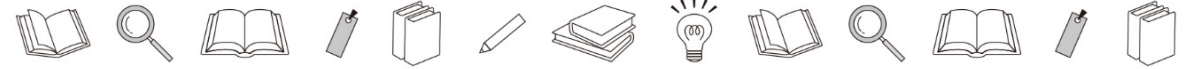
やってみよう目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因になります。体を動かしてリフレッシュしましょう。



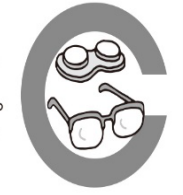
目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になるときは眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ