

# 保健だより10月

令和6年9月26日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるとき、秋の恵みに感謝できるといいですね。



## 目に優しい生活を知ろう!



私はメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな? ヒントは3人の普段の生活だよ。

### ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

### モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

### ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。  
目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は  
目が悪くなる原因になるよ。



## 目に優しい生活のポイント

- 🍀 ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう。
- 🍀 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね。
- 🍀 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう。
- 🍀 しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう。

# 成長期のうちに骨を強くしよう!

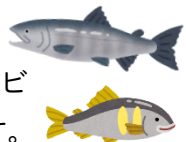
骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子供の骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

## 魚を食べよう

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます。



## 納豆を食べよう

カルシウムもビタミンKも含まれます。



他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



## 薬を飲み忘れたら・・・

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。

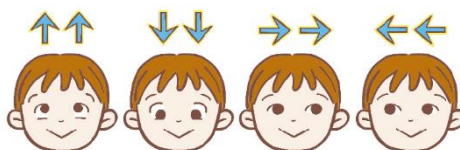
### もし飲むのを忘れてしまったら？

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。



## 目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。

