

心も身体も健康で過ごそう！



# 保健だより



平成30年度 弥富中学校保健室発 10月1日発行  
【今月の保健目標】

◇目を大切にしよう



【今月の安全目標】

◇身の回りにある危険事項を知り、安全に生活することの大切さを知ろう

## 日暮れも季節の変化も あっという間？

秋の日が暮れる早さをさして『秋の日はつるべ落とし』という言葉がありますが、最近では秋そのものが、あっという間に過ぎ去っていくような気がしますね。10月に入っても真夏のように暑い日があるかと思えば、月末ごろになると、早くも冬を思わせる冷たい風が吹いたり……。さわやかで過ごしやすい時季はなるべく長く続いてほしいものですが、こうした変化にきちんと対応していくことも健康的な生活の基本です。毎日の天気予報（気温・天候）をきちんとチェックしながら過ごすようにしましょう。もちろん、『睡眠・食事・運動』を中心によい生活リズムを維持していくことも欠かせません！特に風邪には要注意です！

## 10月10日は目の愛護デー



## アイレンジャー参上！ 大切な目を守るんジャー！

### 目に関することわざ、いくつ知っていますか？

- ① 壁に耳あり障子に目あり
- ② 目からうろこが落ちる
- ③ 百聞は一見にしかず
- ④ 鬼の目にも涙
- ⑤ 目は口ほどにものを言う
- ⑥ 目に角を立てる

意味、わかりますか？深い意味がどのことわざにもあります。ぜひ調べて覚えておきましょう！



『薬物』（覚醒剤や脱法ドラッグ・脱法ハーブ等）に関する事件や事故がたびたびニュースになり、みなさんも見たり聞いたりしているでしょう。こうした薬物は文字通り、手を出すこと自体が“危険”です。一方、私たちが普段から使っている「くすり」はどうでしょうか。かぜ薬でも胃腸薬でも、くすりは用法・用量を守ってこそ、初めてきちんと役目を果たします。もし使い方を間違えれば、かえって体調をくずす危険もあるのです。また、体質などによって、副作用が出ることも考えられます。くすりが以前より簡単に入手できるようになり、『セルフメディケーション』（自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること）という言葉からも、くすりの特性を知り、その上でいまの自分に本当に必要かどうかを考えることが重要だと思えます。

## 薬と健康の週間

知って、考え、正しく使う



## 7つあるよ

「いつでも、どこでも」は  
目に負担がかかります

「いつでも、どこでも」は  
目に負担がかかります



## 寝る前のメール・ゲーム・SNS...



### 睡眠障害につながるよ...

つぶやき 秋の味覚が美味しい季節がやってきました！栗きんとんや栗蒸しようかん、栗ういろ、栗粉餅、栗おはぎ、モンブランやマロンムース。栗が大好きな私にとって最高の季節。栗以外にもサンマや梨、柿やお芋など、お買い物のついでについつい余分な食べ物を買ってしまいます。オススメの美味しいスイーツがあればぜひ教えてください！