

ほけんたより 10月

平成29年10月11日
潮来市立日の出中学校 保健室

日ごとに涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりました。このような季節の変わり目は、体調を崩す人が多くなります。うがいと手洗い、軽い運動、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

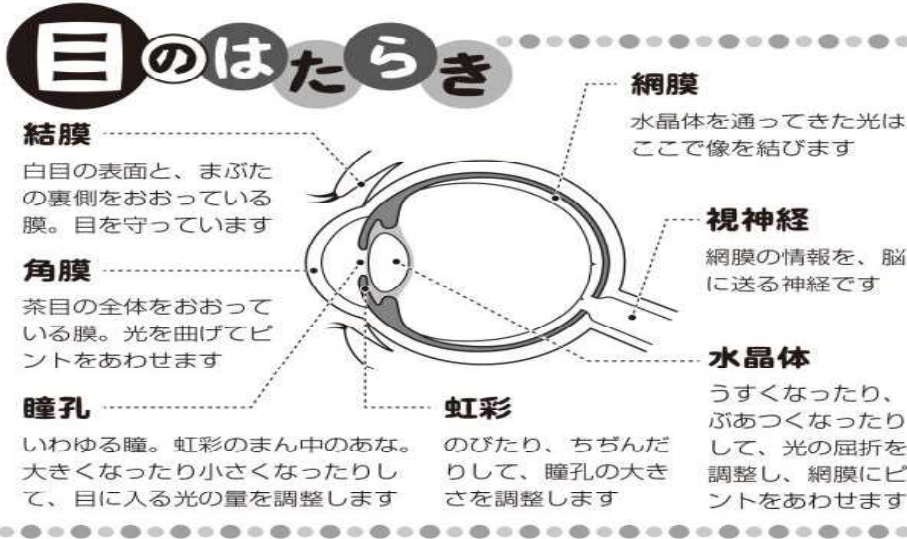
**今月の保健目標
目を大切にしよう**

姿勢は大丈夫？

悪い姿勢で勉強していると、肩がこったり、内臓を圧迫したりします。また、目とノートとの距離が近くなり、目に負担がかかります。目に負担をかけることは、視力低下の原因になるので注意しましょう。



10月10日は目の愛護デー



目にいい食材はこれ！バランス良く食べて目の細胞を丈夫にしよう。



薬を正しく飲もう！

薬を友達と交換したり、家族の薬をもらって飲んだりしない。



飲む前に使用期限の確認を忘れずにする。



薬はたっぴいのお湯か水で飲む。



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ウォーミング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

スギ花粉の舌下免疫療法について

花粉症の治療法としては、アレルギー症状を抑える飲み薬や目薬などが一般的ですが、治るわけではありません。スギ花粉の舌下免疫療法はアレルギーの原因である花粉エキスを、毎日、舌の下にたらす方法で、2～3年続ける必要がありますが、唯一、根治が目指せる治療法です。

むし歯と歯肉炎を治療・予防しよう

まだ、むし歯の治療をしていない人は早めに治療をしましょう。治療が終わったら、受診結果報告書を提出してください。

