

だんだんと秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあります。また、感染症の流行シーズンが近づいています。くれぐれも気をつけましょう。



10月10日は 目の愛護デー



私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも…。次の点に注意して、普段から目に優しい生活を心がけてください。その他、バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上では重要です。

<p>メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに</p> <p>コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう</p>	<p>テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意!</p> <p>1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう</p>	<p>遠くのものを見て目の筋肉をリラックス</p> <p>近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす</p>	<p>長時間の紫外線はできるだけ避ける</p> <p>晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア</p>
---	--	---	---

10月17日～23日は、「薬と健康の週間」

薬の正しい服用時間…知っていますか?

「薬って食後に飲むものでしょ?」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね?」
薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

Q 正しい服用のタイミングは?

食前	食事前の30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っていない時)
食後	食後30分以内に飲みます (胃に食べ物が入っている時)
食間	食事と食事の間に飲みます (前の食事から2～3時間後)
就寝前	寝る30分～1時間前に飲みます

Q 飲み忘れた時はどうすればいい?

忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。



正しく、安全に
使うための

薬の常識



薬にも、
タイムリミットが
あります



薬の容器に書いてある
使用期限をチェック。

「あなたの薬」は
あなただけのもの



体質によって、合う薬・
合わない薬があります。

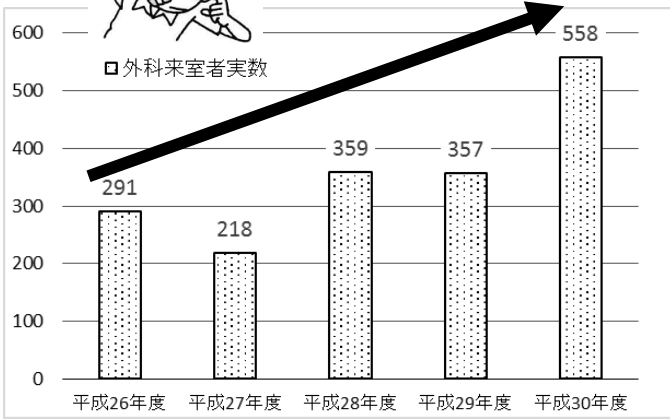
服用量・使用方法を
守りましょう



説明書や医師の指示に
従って。



けがや事故に気をつけよう！



今年度の保健委員会は、「けがの予防」をテーマにしています。テーマ選択の理由としては、左図のグラフにより一目瞭然かと思えます。けがの増加に伴ってスポーツ振興センターの申請（医療点数 500 点以上が対象）も増加しています。このことから、ケガや事故の内容が大きいものや、長期間の療養が必要なものが発生していることが分かります。そこで保健委員会では、

「どんな場所や場面でけがをしているのか」
 「どんなけが（種類）が多いのか」

を分析するために、昨年度保健室来室者記録を元に校内図を用いて【校内けが MAP】を作成しました。本校では、部活動

や体育授業中のけがが多くみられることから、スポーツ障害予防の視点からウォーミングアップ、クーリングダウンの方法やストレッチ・テーピングの方法なども作成しました。さらには、けがが起きてしまった時に焦らず適切な処置が出来るよう、応急手当方法も作成し、けやき祭（文化祭）時に展示しました。（※HP 内一部掲載）

さて東高生のみなさん！！もちろん見に行ってくださいよね？

「お、おっと…見逃してしまった…」という人のために、近々再展示する予定です。

けがをしないように、事故が起こらないように、再度意識しましょう。

けやき祭時にアンケートに回答してくださったみなさん、ありがとうございました😊
 今後の活動に生かしていきたいと思ひます。

秋の夕暮れ 早めの点灯



10月8日は 骨と関節の日です



ホネの「骨」の字は、「十」と「八」に分けられることから、10月8日は、「骨と関節の日」とされています。骨は身体を支え、衝撃に弱い脳や内臓を保護しています。また、血液をつくったり、カルシウムやリンを貯蔵したりする働きもあります。一方関節とは、骨と骨が連結される部分を指します。関節があることで、曲げたり回したりという動きが可能となってきます。これらの骨や関節は、筋肉や腱、神経などとともに運動器と呼ばれ、人が元気に生活していく上で欠かせません。骨粗鬆症にならないためにも、今から意識しましょう。

Q 身長伸びが止まったら、骨の成長も終わる？

A 身長伸びが止まっても、骨の再生は続きます。強い骨を保つには、骨に必要な栄養をとったり運動をしたりすることが重要です。

ミニ知識 ●骨の内側は、スポンジ状軽さと強さを両立するために、外側は硬く、内側は空間の多いスポンジ状になっています。

Q 骨は、何でできている？

A 骨の主な成分は、カルシウムやリンなどのミネラルと、たんぱく質（コラーゲン）です。

ミニ知識 ●強い骨をつくる食べもの
 牛乳・乳製品、小魚、とうふ・納豆、小松菜、切干し大根、ひじき、卵、肉
 +ビタミンDで吸収率アップ
 きのこと類、魚類、バター

Q 「なんこつ」って何？

A ■軟骨があるのは
 ・骨の端
 ・耳や鼻
 ■軟骨の役割
 ・骨と骨との間のクッション。
 ・手足の骨の成長を助ける。

ミニ知識 ●いちばん大きな骨：大腿骨（太ももの骨）
 長さ約40cm、直径約3cm
 ●いちばん小さな骨：耳小骨（耳の中にある3つの小さな骨）
 長さ数mm、重さ約20mg