

For Your Health

ほけん だより 10

保健室
H30年 10月 4日 発行



流星祭にむけて各クラスからさわやかな歌声が聞こえてきます。みなさんの歌声が校内に響き渡ると同時に、気温もだいぶ涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。この時期は気温の変化に身体がついていけないなどが原因で体調を崩すことがあります。流星祭に全力で挑むためにも、手洗い、うがいをしっかり行い、体調管理に努めましょう。



～10月10日は目の愛護デー～

知っていますか？目の豆知識

10月10日は目の愛護デー

涙がでるのは、なんのため？

- 目に酸素や栄養を届ける
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。
- 目の乾燥を防ぐ
目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。
- 目の表面の傷を治す
涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。
- 感染を防ぐ
目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。
- 目の表面を滑らかにする
目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。

くやし涙とうれし涙は味が違う！？

くやしい時は「交換神経」が刺激されて涙が出ます。ナトリウムを多く含み、しょっぱい味がします。反対にうれしい時には「副交感神経」が刺激されて涙が出ます。水っぽくてうす味、脂肪分が少なくカリウムが多めの涙です。みなさんが合唱祭で流す涙はどちらになるかな？

からだの力 × くすりの話

すり傷や切り傷はきれいに洗っておけば、自然に治ります。
かぜは消化の良いものを食べて、温かくして休養すれば治ります。
このようなけがや病気を治す力『自然治癒力』は、誰にでもあります。

Q,薬って、病気を治すもの？

自然治癒力の3つのはたらき

- 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりします
- からだに入ってきた細菌などの外敵を退治します
- からだの代謝や機能のバランスを正常に保ちます

薬の役目は、大きく分けて2つ

- 細菌などの病原菌を、退治します
- 症状をやわらげて、自然治癒力の働きを補助します（カゼ薬はこのタイプ）

A,つまり、けがや病気を治すのはからだの『自然治癒力』。薬は、その力を補助するものです。

自然治癒力を高めるには・・・？

- 充分な睡眠
- バランスのいい食事
- 適度な運動

夏から秋 服装でしようすにコントロールを！



25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。