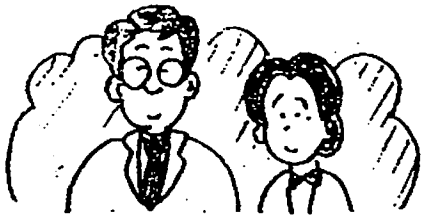


ほけんだより

2007 10.10水
下野川小学校

10月10日は目の愛護デー

目は朝おきてからねむるまで、1日中休みなくはたらいています。目がつかれて病気にかかったら、本当にたいへんです。そこで、10月10日は「目の愛護デー」。10の字をよこにすると oo となり、人間のまゆと目のようにみえますね。人間の目は、かたち、大きさ、色を見わけるだけでなく、その人の心の健康状態もあらわす大切なものです。この日は目の大切さについて考えてみてください。

眼科のお医者さんからひとこと

近視になる人がふえています。目医者さんに、近視をふせぐ方法をききました。

- からだの健康に注意すること
- 1時間勉強やファミコンなど目を使ったら、5～10分外のけしきをみる
- 勉強は、明るい部屋で、しせいを正しく。
- みえにくくなったら、すぐに医者へいく。

メガネ・コンタクトが必要です

4月の検診で、「視力が悪い」「メガネがあってない」と指示をうけた人は、かならず眼科へいって、診察を受けてください。そのままにしている人がかなり多いようですが、原因をしらべてもらって自分にあったメガネ、コンタクトをしてください。屈折異常も原因がいろいろあります。

目は心の窓 目は口ほどにものをいう

「口は笑っているのに目がさめている」「いいこといっているが目がうそをついている」と感じたことありませんか？目は私たちの心の動きをびんかんにあらわします。

また、知識や情報が入るのも目から。正しい情報を脳に伝えるには、正常な目でなければいけませんね。目のつかれは脳のつかれ。毎日なにげなくつかってる目を、いたわりましょう。

目のつかれにはいろいろな原因があります

目がいたくなったり、赤くなったり、目やにがでるのは、目がつかれているからです。目のつかれ（眼精疲労といいます）は目の使いすぎのほかにもいろいろな原因があります。

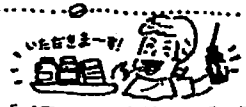
- いやいやながらとか、強制されてするときにストレスから急に視力が低下します。
- メガネの度が合わないと、頭痛やはき気をおこします。他に低血圧や、遠視のときもつかれます。思いあたることはありませんか？

ファミコンの悪影響をきめよう

ファミコンは、画面と目のきょりが極端に近く、画面を構成しているテレビの走査線のしげきがチラついて目に入ります。それに、画面の動きを追って、目の運動がはげしくなり、目の筋肉の疲れがひどくなります。長い時間していると、ますますつかれてきますから、ファミコンをする日や時間をきめてやりましょう。

10月にやっていただきたい"健康のしつけ"

くすりと健康



「バファリンください」「正露丸ください」と、薬をとても身近なものと考え、薬にたよっている人がいます。

10月17日～23日は"薬と健康の週間"です。みなさんのからだには、もともと自然治ゆ力というのがあり、ふだんから健康なからだをつくっていれば薬にたよらなくても大丈夫です。

知学保第 9 号
平成19年 9月27日

各 位

知名町学校保健会
会 長 逆瀬川 逸

平成19年度知名町健康教育大会の開催について（案内）

時下，先生におかれましては，ますます御健勝のことと存じます。
さて，知名町学校保健会では，健康教育大会を下記のとおり開催いたします。
つきましては，御多用中とは存じますが，御出席いただき御指導よろしくお願い申し上げます。

記

1 日 時　平成19年10月14日（日）　13：45～16：25

2 場 所　知名町立田皆中学校　やぐにゃホール

3 研究主題　「心身の健康をめざし，実践できる子どもの育成」
～生活・食習慣を見直そう～

4 内 容
- 受 付　13:30～13:45
- 開会行事　13:45～14:00
- 講 演　14:00～15:00
  講 師：県厚生農業協同組合連合会健康管理センター
  副所長　草野 健 先生
  「生活習慣病（メタボリック症候群）について」
- 休 憩　15:00～15:10
- 事例発表　15:10～16:20
  発表者：学校部会　田皆小学校・田皆小学校ＰＴＡ
  関係機関部会　医部会 大屋医院 副院長 大屋 聡 先生
- 質 疑　16:20～16:25

5 出席者
○ 知名町学校保健会（小・中学校長，養護教諭，幼稚園教諭，ＰＴＡ会長，学校医，学校歯科医，学校薬剤師，教育長，教育委員会学校教育課長，指導主事，給食センター所長，栄養教諭，町保健福祉課長，保健師）
○ 教育委員
○ 各幼稚園・小・中学校職員，ＰＴＡ会員及び関係団体

食欲の秋――をカップめんでみたしている人へ

「天高く馬肥える秋」ですが、インスタント食品でそれをみたしたり、カップラーメンだけを食事にしてる人はいませんか？カップラーメンのカロリーはごはん4杯分と同じなのに、栄養はほとんどありません。ビタミンが不足して、からだに力もわきません。また、1日に必要な量の½もの塩分がふくまれていることも注意してください。

食後の運動に注意

食べたあとすぐに運動すると、左のおなかの上のところが痛みませんか？消化がはじまると消化器に血液をあつめようと、ひ脳がいっしょうけんめいはたらきます。この時に運動すると、からだの筋肉にも血液を送らなければならず、ひ脳は大いそがし。そこでひ臓はひきつって、左のおなかが痛くなります。食べたあとは右側を下にして横になると、おなかのふくれた感じもなくなって消化もよくなります。