

ほげんだより 10月

令和4年10月 長野中学校保健室

2学期が始まって1カ月が経ち、あっという間に10月になりましたね。季節の変わり目ですが、体調はどうでしょうか？
10月1日の体育大会は天候にも恵まれ、無事に終えることが出来ましたね！みんなよくがんばりました！！
さて、次はコーラスコンクールですね。クラスみんなで力を合わせて、いい歌声を響かせてくださいね。楽しみにしています♪

検尿のおしらせ

10月20日(木) 10月21日(金)	検尿一次…できるだけこの二日で提出してください。
11月8日(火)	検尿二次
11月18日(金)	検尿予備日

みなさん、ご飯はきちんと食べていますか？

何をするにも、食事が基本！

しっかりと食べて、色々なことに力を発揮しよう！



健康の基本は食事から。

成長期のみなさんにはたくさんの栄養が必要です。そのため、休みの日も含めて1日3食をとるようにしましょう。特に、朝食は一日の始まりとして、体温を高める役割もしてくれます。朝食を食べる時間がなくて、食べてこない人はもう少し早く起きられるように、寝る時間も早めるなど、生活リズムも整えよう。

成長も勉強への集中力も、キレイもすべては【食べる】ことから！

栄養素ってなに？

人間は生きていくために栄養をとらなくてはなりません。私たちが口にしている食べ物や飲みもの中には、さまざまな栄養素がふくまれています。たんぱく質、脂肪(脂質)、炭水化物(糖質)は3大栄養素といわれ、ほかにはビタミンやミネラル(無機質)などがあります。栄養素はバランスよくとることが大切です。そのため、どの食べ物や飲みものにどんな栄養素がふくまれているかを知っておくとよいですよ。



10月17日~23日まで「薬と健康の週間」です。
薬について正しく理解し、うまく付き合うようにしましょう。

NG 牛乳やジュースで飲む

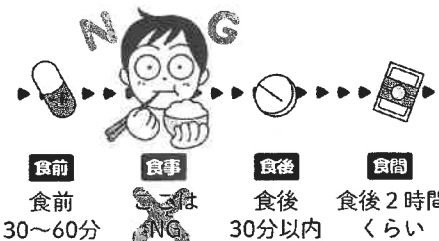
おなかに入ればいっしょでしょ？



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間？食事中？



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように〜！

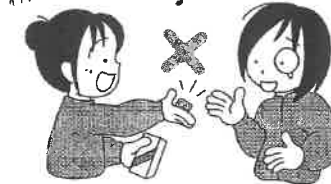


急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

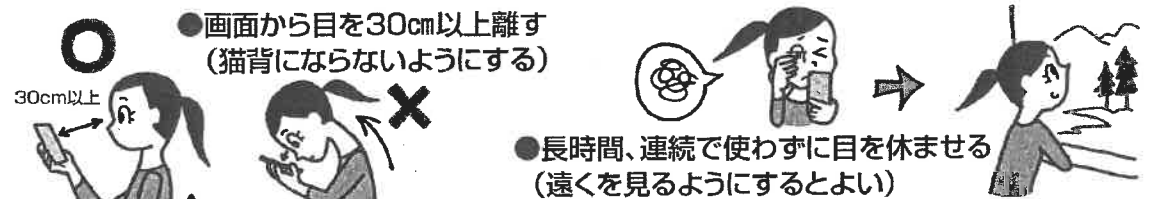
間違った使い方はいりすくでし
かありません。説明書をよく
読んで、用法・容量を守って
正しく使いましょう。

NG あげる

わたしの、あげる〜♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。



スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

- 画面から目を30cm以上離す(猫背にならないようにする)
- 長時間、連続で使わずに目を休ませる(遠くを見るようにするとよい)
- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする
- 寝る1時間ほど前からは使わない

裏面 → デジタル画面を見る時のルールについて…ぎがっこデジタン