

ほけんだより 10月

令和4年10月3日
香取小学校 保健室

10月10日は『銭湯の日』。1010（せんとう）の語呂あわせと、以前『体育の日』だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちがいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、かせ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がおすすめです。



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



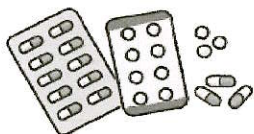
その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい！

10月17日～23日は 「薬と健康の週間」



飲み薬

飲み方と
タイミングをチェック☑

飲み方

ジュースや牛乳はNG。
水かぬるま湯で



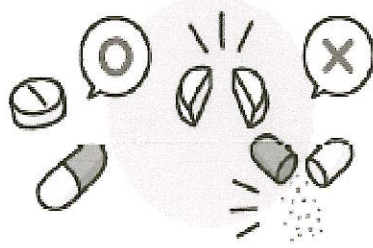
用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



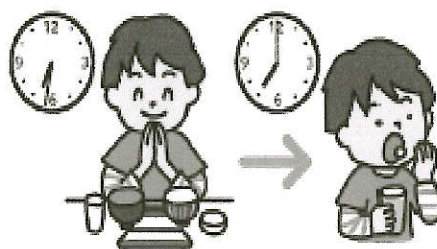
病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」



わったり
開けたりせずに飲む



飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
（食事の2時間後くらいがめやす）
頓服…症状が出たときに必要に応じて

飲み忘れてしまったから「次に2回分」などと、自分勝手な判断は危険です。
薬によってちがうので、お医者さんや薬剤師さんに確認しましょう。

チャレンジ！目のクイズ

★ 本を読むとき、目との距離は？ A 10cm B 30cm	B 30cm 手のひら2つ分がちょうどいい距離	視力検査に使う、これの名前は？ A ドーナツ環 B ランドルト環	B ランドルト環 ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ
★ ゲームやスマホを使うときは？ A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる	A 時間を決めて使う 小学生の使用目安は「1日1時間」	トボの目は何個ある？ A 2個 B 30,000個	B 30,000個 小さな目が集まった「複眼」で見ているよ
★ 疲れている目にいいのは？ A バランスよく食べる B しっかり寝る	A・B どちらも 栄養をとってよく寝ることが大切！	コンタクトレンズを發明したのは？ A ダ・ヴィンチ B ザビエル	A ダ・ヴィンチ B のザビエルは日本にメガネを伝えただって
★ 勉強中だけど…よくないところは？	寝ころんでいること 姿勢よく座って勉強しようね	「目〇を下げる」〇に入るのは？ A 尻 B 頭	A 尻 満足して笑う様子を表すよ

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ～
ヒック…。ズズ…ズビツ。
チーン！

悲しくて、くやしくて、たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。これ、どうしてか知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。

