

とくしまけんりつけだ し えんがっこう へいせい ねん がつはつこう  
 徳島県立池田支援学校 平成29年10月発行

あさゆう すこ はださむ あき ふか かん き せつ たいちよう  
 朝夕には少し肌寒く、秋の深まりを感じる季節になりました。みなさんの体調は  
 うんどうかい む まいにちれんしゆう  
 どうですか？運動会に向けて、毎日練習をがんばっていますね。運動をして汗をか  
 きが かぜ よぼう  
 いたら、タオルで拭いて着替えをすると、風邪の予防にもなるし、清潔ですよ。



めをこすって目に傷がついてしまうこ  
 とがあるよ。

長い前髪 気を付けて

- 見えにくい  
 まえがみ 前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。それに、まわりの人からも、あなたの顔が見えにくいのです。
- 気が散りやすい  
 まえがみ いつも前髪が気になって、ものごとに集中できません。
- 目にばい菌が入りやすい  
 髪先の毛が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さで切っておきましょう。

あれっ、おかしくない？ 目のさっかくクイズ (定規で確かめてみよう)

<p>A~Dは平行になってるかな？</p>	<p>正方形は曲がってない？</p>	<p>横棒の長さは違う？</p>
-----------------------	--------------------	------------------

## 薬を正しく使っていますか？

10月17日～10月23日は  
薬と健康の週間です。

かぜのとき、熱が出たとき、すり傷  
ができたとき、治してくれるのは何の力  
でしょう？それは薬の力ではありません  
。自分の体の力です。「自然治癒力」  
と言います。

人の体には外から入ってきたばい菌  
とたたかってやっつける力や、傷がで  
きたときに傷をふさいで治す力があ  
ります。

ばい菌が強くて、自分の体の力が  
なわなないときや、症状を少しおさ  
えて楽になっている間に自分の力を  
回復させた方がいいとき、病気があ  
って病院の先生に薬を飲んだ方が  
いいと言われる時などには、薬を  
使います。

薬は正しく使うことが大切！

## 副作用とは？

薬には、つらい症状をやわらげたり、  
細菌をやっつけたりする以外に、体に影  
響を与える作用があります。これを「副  
作用」といいます。

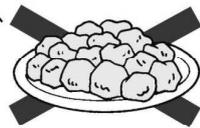
薬を飲んで眠くなったり、下痢や便秘  
をしたりするのは、副作用の一つです。  
処方薬や市販薬は、重大な副作用が起  
きにくいと認められたものですが、副  
作用の現れ方には、個人差があります。

副作用の影響を最小限にするには、自  
分の薬にどんな副作用があるのかを知  
っておくことが、とても大切です。医  
師や薬剤師の説明をよく聞き、市販薬  
の添付文書もしっかり読む習慣をつけ  
ましょう。

## 必要な分をしっかりと食べよう！

### 肥満を防ぐ食べ方

×大皿に盛りつけて、好きなだけと  
る  
食べた量が分かりにくく、  
好きなものは、ついつい食  
べ過ぎてしまいます。



◎1人分ずつ盛りつけて



おかわりは、がまん  
しましょう。

×早食い

脳に「おなかいっぱい」  
という合図が送られる前に  
食べ過ぎてしまいます。



◎よくかんで、ゆっくり食べる

かむことで、食べもののうまみを  
じっくり味わうこともできます。



食事の量のバランスは、朝食：昼食  
：夕食：間食が3：3：3：1がgood!  
朝は食欲もないし少なめ…な人が多いので  
は？朝食でとったエネルギーは日中の活  
動で消費されます。夕食をおなかいっぱい  
食べる人は注意です！食事の量やリズム  
ムは慣れです。朝食をしっかりと食べて夕  
食を8分目。おかわりしたいときは、キャ  
ベツの千切りサラダなど、野菜で満腹感を  
得よう！

