

ほけんだより10月

徳島県立池田支援学校 平成28年10月発行

暑さも一段落し、涼しくなってきました。学校は後期に入り、22日には日頃の学習の成果を発表する文化祭があります。たくさんの方にみなさんの輝いている姿を見てもらいたいですね！そのためにも体調を整えておきましょう。学校では、のどの風邪やアレルギー症状などが多くなっています。涼しくなっているにもかかわらず、夜は早めに休んで、自分の体が持っている病気をやっつける力を強くしておきましょう。

からだの力と薬の役目

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）



すり傷や切り傷は、きれいに洗っておけば、自然に治るんだ。
 カゼは、消化の良い物を食べて、暖かくして休養すれば治っていくしね。
 このようながや病気を治す力『自然治癒力』をみんな持っているんだよ！
 でも、熱が高かったり嘔吐や下痢が続く時には、かぜ以外の病気のことがあるから病院へ行ってね。

自然治癒力をもっと高めるには？

みんなの体をレベルアップ！！



10月10日は目の愛護デーです！～目を大切にしよう～

寝転がってテレビを見る

これじゃ
ぼく(右目)ばかり
はたらいてる
じゃないか！

だってぼく(左目)は
よく見えないだもん

▶視力のかたよりにから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中は
ゆれるから、
画面のものを
追いかけるのが
大変！

夢中になって
まばたきが
減ってるよ。
乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

**目に前髪が
かかっている**

前髪が
ジャマだなあ

ちょっと！
バイキンが
入ってきてちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

つい
やっちゃうこれ、
みんなの目は
こんなふうを思っています

**ぼうしのサイズが
変わったのに、
眼鏡はそのまま**

よく
見えないなあ

レンズの中心が
ずれてる気がするよ

頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

涙って、なあに？

かなしいときに涙が
でるのはどうして？

?

涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を調整しているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。悲しい気持ちが強いとからだや心によくないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るんです。