



とくしまけんりつけだ しえんがつこう へいせい ねん がつはつこう
徳島県立池田支援学校 平成27年10月発行

風がさわやかで気持ちよく、日ごとに秋めいてきました。前庭の木の葉っぱが数枚、早くも紅葉しています。過ごしやすい季節はあっという間に過ぎてしまう気がします。学校は後期に入り、24日には日頃の学習の成果を発表する文化祭がありますね。みなさんががんばっている姿はキラキラと輝いていて、見に来てくれた人をきっと元気にするとおもいますよ！自信を持ってがんばってくださいね。

からだの力と薬の役目

かぜが流行り始めています。手洗いうがいも大切。自分の体が持っている病気をやっつける力も大切！

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？

できているかな？



10月10日は目の愛護デーです！～目を大切にしよう～



▶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◎。



▶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。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうに思っています



▶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。



▶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。