

# ほけんだより10月

文責 波佐見高等学校保健委員会  
平成28年10月20日発行

## 季節の変わり目 体調管理に気をつけよう！！

暑かった夏も過ぎ、急に寒くなってきました。こんな時期は体調を崩しやすいので、衣類の着脱をこまめにおこないましょう。また、11月には文化祭がひかえているので風邪予防のために外から帰って来たら、手洗い・うがいを心がけましょう！！

自分の席からきちんと見えますか？



### 一生、目を大切にするための ～7つの約束～

1. スマホを使いすぎない  
まばたきの回数の減少もNG
2. 栄養をきちんととる  
特に目の健康に大切なのは  
ビタミンA・B、タンパク質など
3. 運動をする
4. 睡眠をたっぷりとる
5. 紫外線をブロックする  
目の病気の原因になる紫外線は、  
ぼうしやサングラスでブロック
6. たばこは吸わない（大人になっても！）  
喫煙は目の病気のリスクを高める
7. 眼科で定期健診  
メガネやコンタクトレンズの度数を確認

### ◇自然治癒力の3つのはたらき

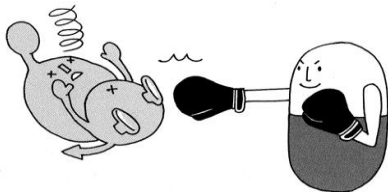
- \* 傷ついたり古くなった細胞を修復したり、新品にしたりする。
- \* 体に入ってきた細菌などの外敵を退治する。
- \* 体の代謝や機能のバランスを正常に保ちます。

### ◇薬の役目は、大きく分けて2つ

- \* 細菌などの病原菌を退治する。
- \* 症状を和らげて、自然治癒力の働きを補助する。（かぜ薬など）

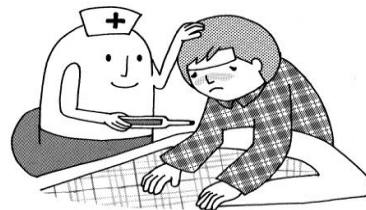
## 「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

### 細菌やウイルスをおさえる



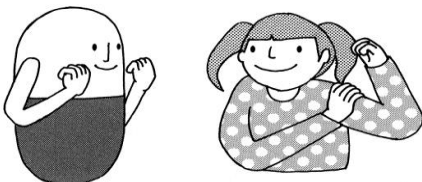
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

### 症状をやわらげる



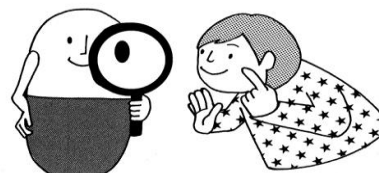
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないとといった心の症状をやわらげる役割もあります。

### 抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めたり、病気にかかるのをふせいだります。

### からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。