

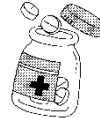
元気だより 10月号

H26.10.27 岡山県立水島工業高等学校 保健室

最近、朝夕めっきり寒くなってきました。日中との温度差が大きいため、体調をくずしやすい時期でもあります。保健室にもかぜ症状を訴えてくる人が増えてきました。自分の健康管理をしっかりと、実りの多い秋にしましょう！



薬物乱用防止教室がありました



10月7日、2年生を対象に倉敷警察署の方を講師にお招きし、薬物乱用防止教室がありました。

最近、よく言われている危険ドラッグをはじめとする、薬物の危険性についてのお話がありました。

危険ドラッグは、覚せい剤や麻薬よりも危険な場合もある。

最近では、ドラッグを売りつけたり、試供品を配ったりして中毒にさせようとすることもある。あやしいサイト・おかしなメール・「やせる」「きれいになる」「勉強できる」などの誘いに絶対にのらないように。

薬物をすすめられても、絶対NO！とはっきり断ることが大切と言われていました。

結核ってどんな病気・・・？

かぜのようでかぜじゃない人から人へとうつる感染症です

50年前までは、死亡原因の第1位だった結核。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できるようになりました。しかし、今でも全国で1日に58人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている病気です。

こんなときは病院へ！

せきが
2週間続く

たんが出る

体がだるい

急に
体重が減る

★抵抗力をつけて普段の生活から予防しよう！



睡眠を
十分にとる



適度に
運動をする



バランスのとれた
食事をする

ドライアイにご用心



目が乾いた感じがする、目が疲れやすいといった症状がある人は、もしかするとドライアイかもしれません。

ドライアイは、涙の量が少なくなったり質が悪くなったりして、目の表面に傷がつきやすくなったりします。

ドライアイを防ぐには、パソコンやスマートフォンやテレビ画面を長時間見続けない、部屋の明るさや湿度を保つ、目薬をさすなど、目にやさしい生活をするのが大切です。

ドライアイ 簡単チェック！

まずは、目を開けたままで10秒数えてみましょう。

結果はどうでしたか？10秒以上目を開けていられない場合は、ドライアイの可能性が考えられます。

さらに詳しく
チェック！！

ドライアイ
チェック

□ チェックしよう！

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が重たい感じがする
- 光を見るとまぶしい
- 目の中がごろごろする
- 目やにがよく出る

多くあてはまる人は、
眼科を受診しましょう。



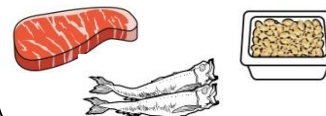
健康に過ごすために ~食事の栄養バランスをチェックしよう！~

食べ物は、その働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからバランスよく食べているか、自分の食事をチェックしてみましょう。

自分が何をどれくらい食べているかを知ることが、健康を守ることに繋がります。日頃から、食事の内容やバランスを意識する習慣を身につけましょう。

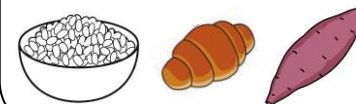
赤のグループ

血や筋肉をつくる。
主にたんぱく質やカルシウムを含む食べ物。
肉・魚・卵・貝・豆・豆腐・納豆・牛乳・のり・チーズ・わかめなど



黄のグループ

体を動かすエネルギーになる。主に炭水化物や脂質、糖質を含む食べ物。
米・パン・めん類・いも類・油・バター・砂糖・マーガリンなど



緑のグループ

体の調子を整える。
主にビタミン類、無機質を含む食べ物。
にんじん・トマト・ほうれん草・しいたけ・しめじ・ミカン・バナナなど

