

ほけんだより.10月

平成29年10月6日 指宿高等学校保健室発行

最近泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活（るいかつ）」とも呼ぶのだとか。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

何が見えてくるかな？

ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ば	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、答えの文字のマスに四角くぬりつぶそう。

例
答えが「まゆげ」の場合
「ま」と「ゆ」と「げ」のマス一つずつぬりつぶす

- Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（3文字）
- Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。
..... **ヒント** 4文字目は「け」
- Q3 ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。（4文字）
- Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。
..... **ヒント** 1文字目は「ま」
- Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。（3文字）
- Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。（8文字）
- Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。
..... **ヒント** 2文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう

ヒント
アルファベット
3文字

寝る前は、
早めにスマホを□□□にしよう

※ 1: まゆげ / 2: きゆうけい / 3: りん / 4: まばたき / 5: なみだ / 6: こんたくとれんず / 7: がんか / 見えてくる文字: 08

10月15日はなんの日？

- ヒント1** 日本では誰もが簡単にできること
- ヒント2** 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



池田湖一周遠行に向けて

10月20日（金）は池田湖一周遠行です。32.5kmを全校生徒が制限時間内の完走（歩）を目指し取り組む一大行事です。完走（歩）できたことによる、自信と誇りは、今後大きく自分を成長させてくれるはず。当日に向けしっかりと体調を整えていきましょう。

10月17日（火）13:30~
池田湖一周遠行前健康診断（学校医：肥後光春先生）

前日までに（心がけましょう）

- 睡眠不足、疲労はケガのもとです。睡眠をしっかりすること。
- 足の爪は短く切っておく。爪が長いと長時間走る（歩く）間に割れたり圧迫されてうっ血（血がたまり赤黒くなった状態）します。
- 風邪をひかないように気をつける。
- タオルや着替えを準備しておく。靴は学校指定のもので、靴下は厚手のものを履いたほうがよい。



当日朝は・・・

- 朝食はスタート1時間くらい前までには済ませておく。朝食をとらない空腹状態は筋肉に栄養がまわらず持久力がなくなります。朝、食欲がないという人も、おにぎり、サンドイッチ、野菜ジュース、バナナ、りんごなどに食べることができるものをとるようにしてください。
- 走る前の準備運動（ストレッチなど）は十分に行う。準備運動はけが防止のためとても大切です。



遠行中は・・・

- 道路左側走行を守り、事故のないように気をつける。
- 時々、水分補給を行い、熱中症にならないように気をつける。
- 自分のペースを守って走る（歩く）。急激なハイペースは身体に大きな負担をかけることになる。
- スズメバチに注意する。スズメバチは攻撃性が強く刺されたら、強い痛みやしびれなどショック症状をおこし、大変危険です。スズメバチに気づいたら姿勢を低くして絶対に刺激しないで急いで離れること。黒い服やにおいの強いものをめがけて飛んでくるので要注意です。
- 途中で具合が悪くなったらペースダウンし呼吸を整える。特に具合が悪くなった場合は、その場に待機し、近くの職員に申し出て救護車を待つ。

遠行後は・・・

- 水分を十分取り、ストレッチ等で筋肉の疲れをとる。
- 深呼吸をして呼吸を整える。体内に酸素をとりこむことで息苦しさや手足のしびれがとれ、頭痛や吐き気もおさまる。
- 汗の始末をし、早めに着替えて体がひえないようにする。

