

10月 保健だより

平成 28 年 10 月

進徳女子高等学校 保健室発行



昼間はまだ暑い日もありますが、朝晩はだいぶ秋らしく涼しくなってきました。衣替え移行期間です。温度差が大きいこの時期、体調をくずさないように、洋服を上手にぬいだり着たりして調節しましょう。昼間暑いのに何枚も着て、汗をたくさんかいていることがないようにしましょうね！



秋の花粉症?



原因はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど…
身近のいたるところで見られる草花です。

季節の変わり目で風邪をひいちゃった、と思っている人の中に、もしかすると花粉症の人がいるかもしれません。

水っぽくサラサラした鼻水がでる人は要注意。くしゃみ、鼻水がとまらない場合はアレルギーの検査を受けてみるのも一つの方法です。

また、秋の花粉はスギ花粉のように遠くへは飛ばないので、原因となる植物に近づかないようにするだけで、かなりの予防になります。通学路やよく行く場所にアレルギーの原因がないか、症状のある人は気を付けて見てみましょう。

- ブタクサ (8月中旬～10月)
- ヨモギ (8月下旬～10月)
- カナムグラ (8月中旬～10月)
- イラクサ (8月～10月上旬)
- セイタカアワダチソウ (10月～11月)
- オオヨモギ (8月下旬～10月)

今月の保健目標：眼の健康に留意しよう。

スマートホン・PCその他電子機器に囲まれた生活を、私たちは毎日送っています。その光から眼を守る時間を作ることが大切です。スマホは、22時になったらちゃんと寝かせてあげてください。



からだの食育

● 元々は、「さつまいも = 八里半」

江戸時代(宝永の頃)、京都に焼き芋屋さんが登場したそうです。その焼き芋屋さんの看板には、「八里半」の文字が。当時、さつまいもは蒸し芋で食されていたようなのですが、焼いたさつまいもが栗の味に似ていたことから「栗(九里)にはやや及びませんが」という洒落で「八里半」と名付けた、ということのようです。

ところが、江戸時代では、「栗(九里)より(十四里)うまい十三里」という洒落が江戸っ子にウケて評判を呼び、今で言うところの大ヒット商品となり、それから「さつまいも = 十三里」となったようです

さつまいもは、食物繊維もたっぷり、便秘解消！ダイエットにもお肌にもおすすめです。

ということで 10月13日は！



私の大好きなお芋の種類は、シルクロードといいます。

読書の秋！！

私は本を読むことが少し好きです。大好きではなく、少しなので、気に入った本しか読みませんが、この秋も少しだけ読書してみました。(^^)

私のおすすめは…

「コンビニ人間」：高校卒業してから18年間ずっとコンビニエンスストアでバイトをしている女性のコンビニバイトの実体験話から、社会で生きていくということの面白さまで…涙あり、笑いたっぷりのお話です。秋の夜長～中間考査の合間、受験勉強のリフレッシュにも活用してください。(^^)

保健室からお知らせ

(1) 10月28日 1年生 6時間目 耳鼻科の浜井先生より「健康教育」が視聴覚室であります。

(2) 10月のカウンセリング日程について

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

10月	時間	担当
7日(金)	14:00~17:00	勝部先生
4日(火)	9:00~17:00	出下先生
11日(火)	9:00~17:00	出下先生
25日(火)	9:00~17:00	出下先生
28日(金)	14:00~17:00	勝部先生

