

保健室から No. 11

H23.10.11
青嶺高校・保健室

黄金色の稲を囲むように彼岸花が赤く咲きそろっています。朝夕の寒さに鼻をすする生徒も増えてきました。秋です。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・秋は何をするにしても実りのある季節です。さてあなたはどんな秋を实らせますか？

10月10日は目の愛護デー！

～目にやさしい生活を心がけていますか？～

● 体の中から目をサポート

ビタミンA：目の粘膜を強くする（にんじん、ほうれん草、カボチャなど）

ビタミンB群：目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ。

（豚肉、サバ、玄米、レンコン、納豆、レバー、卵、のりなど）

ビタミンC：目の健康を保つ

（果物、小松菜、ブロッコリー、ジャガイモなど）

● 目を守る環境が大切

- ・部屋全体を明るくし、照明器具の光が直接目に入らないようにしよう。
- ・テレビやゲームの時間は決めてしよう。
- ・睡眠時間は十分にとろう。

シリーズ「私の健康観」 ⑩

今回は、前回の権代先生の小・中学校時代の後輩で電気科の浅原先生です。浅原先生は毎日、野球部の監督として部員と一緒に汗を流して練習に取り組んでおられます。

先生が勤めておられた久留米工業大学で野球部のコーチをしておられた際、大学4年生の野球部の後輩が交通事故で亡くなられたことがとてもつらい思い出となっていると話されました。「就職活動のために野球部を辞めていく部員が多い中でも最後まで野球を続けた後輩は、僕が渡したグローブを何度も何度も自分で修理して、とても大切に使っていた。彼は体格が良く、よく焼き肉と一緒に食べに行った。命ってこうも簡単になくなるものかと思った。言葉にならなかった。」と当時を振り返られました。そして先生は、今でも野球部員や自動車学校に申込みをした生徒の前で、「僕より、つまりは自分の親より早く命を落とすんじゃないぞ！！」と声をかけておられます。

楽しいことも、苦しいことも命があってこそその人生。浅原先生がお子様の誕生に立ち会われた時に、「人（命）が増えるってすごい！」と感じられたのも、人一倍、命の尊さ、大切さを感じられる方だからではないでしょうか？

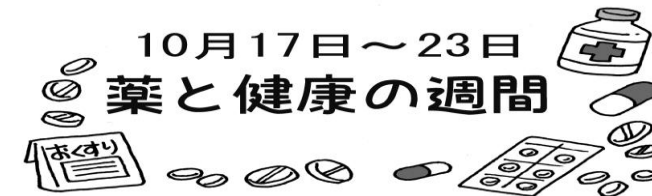
先生は「今でも後輩に会えるような気がする・・・」と・・・。

次回は、戎屋先生です。

麻しん風しん予防接種 (3年生が対象)

9月30日現在で75.0%

この数字は、昨年度の1月末を大きく越えています。夏休みに接種を受けた生徒が多くいました。まだ接種を受けていない生徒には、二学期の身体計測の際、一人ひとりに声かけをしました。自分で自分の体を守るために行動しましょう。



保健室での会話です

S「先生、お腹が痛くて・・・」

T「いつから？」

S「今朝から・・・生理痛かも・・・」

T「授業が受けられないような痛みなら横になってお腹を温めようか？」

S「さっき友達に痛み止めをもらって飲んだから、もうしばらくすると良くなると思う」

T「えっ？飲んだの？」

お腹が痛い時や頭が痛い時、のどが痛い時など、ついつい薬に頼ってはいませんか？

薬は使用方法を間違ってしまうと、良くなるどころか、かえって悪くしてしまうことがあります。薬には必ず、「効き目」と「副作用」があります。市販の薬であってもきちんと注意書きを読んで正しく飲みましょう。

また、先の生徒のように症状が似ているからという理由で、他の人にもらってのんだりしてはいませんか？

病院で処方された薬は、お医者さんが患者さんを診察をして処方された薬なので、同じ症状のように見えて、実は違う病気の場合があります。このように自分の薬を人に渡す行為は「薬事法」に違反する行為です。親切と思ってしたことが、重大な過失を招いてしまいます。友達にあげたり、もらったりするのはやめましょう。

Blue Monday 月
火 Blue Tuesday
連休 疲れ



青嶺祭に続き、国体の関係で個別指導日が3日間ありました。体調が悪い人が多いので、気をつけましょう。