

10月になりました。朝晩を中心に、涼しく感じる日が増えてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と、何をするにも快適な季節です。夏の暑さで疲れている心と身体を様々な面からリフレッシュさせましょう。

学校に来てから体調不良で早退する人がいますが、話を聞くと、「朝から調子が悪かった」「熱があったけど学校に来た」ということがあります。体調が悪い時は、保護者の方と相談して病院受診してから登校する、欠席するなど登校前に対応を考えましょう。



～インフルエンザに注意～



10月8日（日）は骨と関節の日

10月8日は骨と関節の日です。漢字の「十」と「八」を組み合わせると、骨の「ホ」になることが由来となっています。人の身体には、約200個の骨があります。関節は2つ以上の骨を連結している構造の総称です。

2023年37週(9月11日～9月17日)現在で、インフルエンザが徳島保健所と三好保健所管内で注意報レベルを超えています。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送って予防しましょう。



**骨の主な役割は5つ!!**

- ①身体を支える
- ②脳や内臓を保護する
- ③運動の支点となる
- ④血液の成分をつくる (赤血球・白血球・血小板など)
- ⑤カルシウムやリンを蓄える

骨を丈夫にするには…

- ①適度な運動を行う
  - ②日光を浴びる
  - ③カルシウム
- ビタミンD  
ビタミンK } を摂取する

カルシウム  
乳製品・小魚・大豆製品など

ビタミンD  
鮭・きくらげ・干しシイタケなど

ビタミンK  
納豆・キムチ・ほうれん草など

身近な薬と「薬物乱用」

「薬物乱用」という言葉から、みなさんはどんなイメージを持ちますか。多くの人は覚せい剤や大麻などの法律で所持や使用が禁止・制限されている薬物を思い浮かべられるかもしれませんが、これらは確かに依存症をはじめとした心身に深刻な影響を及ぼすものが多く、長年にわたって大きな社会問題となっています。



では、普段から私たちの身近にある薬はどうでしょうか。実は、誰もが使っている一般的な薬であっても用法・用量を守らなかったり、本来の目的から外れた使い方をしたりすれば「薬物乱用」にあてはまります。使う前に説明書をよく読んで用法・用量を必ず守りましょう。



スマホネックになっていませんか？

最近、首や肩のコリ、背中のかわばり、腕のしびれが気になっていませんか。それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かもしれません。スマホネックとは、本体ゆるやかにカーブして繋がっている首の骨がまっすぐになってしまっている状態のことです。主な原因は、姿勢の悪さです。例えば、スマホを使っていると、無意識に下を向いてしまいます。長時間猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかります。



気になる人は、ときどき首を回したり、ストレッチをしたりして身体をほぐしましょう。

薬は指定されたタイミングを守って飲む

<p>食前</p>	<p>食事</p>	<p>食後</p>	<p>食間</p>	<p>食事</p>
<p>● 食事の1時間～30分前 (胃の中に食べ物が入っていない時)</p>	<p>● 食事のあと30分以内 (胃の中に食べ物が入っている時)</p>	<p>● 食事と食事の間で、食事を終えて約2時間後 (食事の最中ではない)</p>		