

Heart contact

令和6年 10月
江南市立北部中学校



10月に入り、暑さが少し落ち着いてきました。この季節は朝と夜の気温差が大きくなり、かぜをひきやすい時期です。その日の気温や自分の体調を確認して、服装を調節できるといいですね。

目を大切に！！

10月の保健目標は『輝く目を大切にしよう』です。みなさんは目を大切にした生活ができていますか？大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けてみましょう。

1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる

1時間ごとに10～15分くらい休憩の時間を作りましょう。40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温めるのも効果的です。

2 目の周りを軽く押したり、ストレッチをしたりする

眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチする。

3 ときどき遠くをみる

近くをみている時間が続くと、目は緊張したままの状態、疲れてしまいます。近くをみている時間が続いた後は、遠くの景色を眺めてみましょう。

4 まばたきをする

まばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は目の乾燥をふせいだり、目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。



毎日うんちでていますか？

便秘（うんちを十分な量、すっきりと出し切れていない状態）になっていませんか？便秘になると、お腹が痛くて苦しくなったり、食欲もなくなったりします。

スムーズな排便のために、朝起きたらコップ1杯の水を飲んだり、朝ご飯を必ず食べたりするようにしてみましょう。そうすることで腸が刺激されて、排便しやすい状態になります。朝食の後に必ず、トイレに座る習慣がつけられるといいですね。また、便が硬くならないようにするために水分を十分にとること、**食物繊維（野菜や海藻、きのこなど）**や**発酵食品（ヨーグルトや納豆など）**をとって腸内環境を整えること、腸の動きを促進するため適度に運動することもスムーズな排便につながります。そして、便意を感じたときには我慢せず、トイレに行くようにしましょう。



松井先生のおすすめ朝ご飯

秋も深まり、朝晩はすっかり肌寒くなりました。これから冬が近づくにつれ、朝ご飯を食べて体を温めることが大切です。寒い朝にぴったりの朝ご飯を紹介します。

＜中華風たまごスープ＞

- ① 水に鶏がらスープのもとを入れて、火にかけます（分量はスープのもとに記載のものを参考に）。
- ② 沸騰したら、醤油、塩コショウ、おろし生姜で味をつけます。
- ③ 沸騰中に溶き卵を加え、ふわっとさせます。
- ④ 最後にごま油を少し加えて完成です。

生姜は体を温める食材として有名で、ジンゲロールという辛み成分が内臓の働きを活発にし、体の中から温めてくれます。スープだけでは足りないという人は、スープの中に豆腐を入れて食べるのがおすすめです。また、ご飯を入れて雑炊風にして食べると、腹持ちもよくなります。