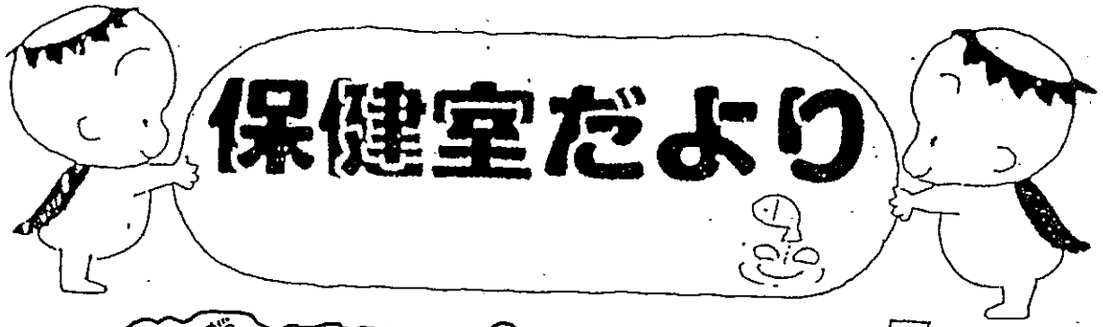
# 保健室だより



瓜ヶ浦中保健室

2007. 10.

## 10月になりました

日中の日射しはまだまだ強い日もありますが、空気は少しずつひんやりしてきました。その人もいるようです。10月はクールと行事健康管理して

せいか、体調をくずし気味の新人大会合唱コンがたくさん！をしっかりください。

## 10月のほけんもくひょう

## 目を大切にしよう

### 10がつのぎょうじ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 中間テスト → | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 体育の日 | 9 視力検査 3年 | 10 目の愛護デー 後期生徒会役員選挙 | 11 学級役選 | 12 | 13 新人大会 |
| 14 → | 15 生徒会総会 | 16 実力テスト 3年 | 17 | 18 | 19 | 20 新人大会 |
| 21 → | 22 | 23 合唱リハーサル 3年 運合陸上 | 24 | 25 合唱リハーサル 2年 | 26 合唱リハーサル 1年 | 27 海岸清掃 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

10月10日は、目の愛護デー。目は大切ですから視力検査をしますね。

朝晩の冷え込みのせいか…「先生、おなかがいたーい」という人、増えてます…。

ということで今回はうんち特集〜♪

臭い、汚いって嫌わないで

## うんちで健康CHECK!

うんちは、そのニオイ・色・形で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれる おなかからのラブレター♡ 添付前にチェック!!

### ニオイ

あまりにおわない 気にならないニオイなら…OK! 理想的！

とてもクサイ！悪臭！

腸の調子が悪いときは、とてもにおううんちになります…。

### 形

バナナのような形がGood!

クテカテ・コロコロ ➡ 水分不足 肉類・塩分の取りすぎ!?

ゆるゆる ⇨ 甘いもの、果物・水分の取りすぎ!?

びちびち水のよう ⇨ 感染症の疑い 栄養失調!? ➡ 受診しましょう

### 色

黄褐色・茶褐色・黄土色…な健康!!

黄色・緑色 ➡ 野菜の取りすぎ!?

こげ茶・黒 ➡ 肉類の取りすぎ!? come on!!

赤い血が混じるときや灰色・白っぽいときは病気の心配があるので受診を…

### その他

量は100g〜250g バナナ1〜2本分が健康的！

べっとりうんち ➡ 食事が洋食にかたよっていませんか？

下痢と便秘をくりかえす… ➡ ストレスがたまっていませんか？

## 秋の夜長とは言うけれど…なかなか眠れず困っている人がいます。

人間の体にはリズムがあり、起きる時間と寝る時間は体温も違います。夜、眠っていくにしたがって、だんだん体温が低くなり、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって、だんだん上がってきます。つまり、体温が「下がり始める」と眠くなることになります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る前にぬるめのおふろにゆっくりつかると、上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りに誘ってくれるはずです。さてさて…

## 衣替え

気温に合わせて、上手にコーディネート♪

### 保健室から…

2学期が始まったなぁ…と思っていたら、あっという間に、体育祭・中間テストと終了し、過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋…少しゆったりした気分でそれぞれの秋を過ごしてみてはいかが？