



夕暮れの薄暗い時間を「たそがれどき」と言います。道の向こうから歩いてくる人の顔がはっきり見えないので「誰そ彼は」（あなたは誰）と尋ねたことが語源と言われています。また、この時間帯のことを「逢魔時」といい、魔、つまり怪しいものに出会いそうな時間だということです。10月末には夕方5時くらいには暗くなります。「魔」に出会うことのないよう、気をつけてくださいね。

10月の「〇〇の日」から健康を考えよう

8日は「骨と関節の日」、10日は「目の愛護デー」「世界精神保健デー」、14日は「スポーツの日」、15日は「世界手洗いデー」、16日は「世界食糧デー」・・・10月は、健康に関する記念日が多い月です。どれも健康に生きていくために欠くことのできないものばかりですね。

より健康に生活するために、自分には何が必要かを考える機会にしてみましょう。

10月8日 骨と関節の日

骨の「木」を分解すると「十」と「八」になることから10月8日が「骨と関節の日」となりました。骨や関節は、よく動かすほどスムーズに動くようになります。しっかり体を動かしましょう。



10月16日 世界食糧デー

1人あたり1年間に約15kg。これは、日本国内で、食べ残しや期限切れ、買いすぎのために捨てられた食品の量です*。およそ15日分の食料にあたります。その一方、世界の人口の8人に1人が栄養不足の状態にあると言われています。

10月10日 世界精神保健デー

心も体も、いつも元気でいられるとよいのですが、毎日100%元気というわけにはいきません。特に、心の調子は、忙しさや、まわりの人のちょっとした一言で大きく変わることがよくあります。

心の調子が悪いな、と感じたら、早めに手当てをすること。体の調子が悪いときと同じです。

横になって休んでもいいし、好きな本や音楽など趣味を楽しむのもよいでしょう。体を動かしたり、誰かとおしゃべりするの也不错いですね。1人で考え込んでいると、悪いほうにばかり考えが広がっていきますから、信頼できる人に相談するのもよいことです。早めに手当てをすれば、その分、早く回復します。

心の健康も、体の健康も、あなたにとって、かけがえのない大切なものです。保健室では、心の手当てのお手伝いもしますので、いつでも来てくださいね。

10月14日 スポーツの日

2020年から「体育の日」が「スポーツの日」に変わりました。「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨で定められた国民の祝日です。

スポーツをすることで、爽快感・達成感・連帯感等が得られて精神的に満たされる、体力が向上する、ストレス発散になる、生活習慣病が予防できるなど、心と体の健康に大きな効果があります。

10月15日 世界手洗いデー

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後

せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



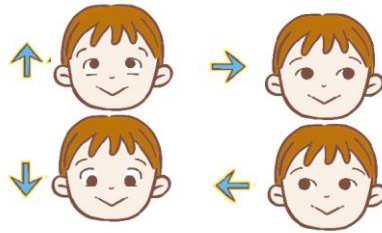
目が疲れたときは...

近くのものを見る時、私たちは目の周辺の筋肉に力を入れ、ピントを調節しています。近くばかりを見ていると、目が筋肉痛になり、「疲れ目」の状態になります



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

実は **目** を **守** ってくれている、頼もしい味方です

まぶた



目に入る光の量の調整や、乾燥や異物侵入を防ぐ働き

まゆげ



汗が目に入るのを防ぐ働き

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防ぐ働き

なみだ



目に入った汚れを流す働き
乾燥を防ぐ働き

保護者のみなさま



常総市インフルエンザ予防接種費用の助成について

【助成期間】 令和6年10月1日～令和7年1月31日

【助成対象】 生後6か月～中学生

【助成額】 1回の接種につき1000円

※ 詳細は常総市のHPをご覧ください。(右の二次元コードから)

※ 問い合わせ先：常総市保健推進課 TEL 23-3111



からだのことは 5 良薬は口に苦し



【意味】

忠告は厳しく感じるが、結局は自分のためになる。

病気によく効く薬は、苦くて飲みにくいことに例えた言い回しです。自分に対する意見や指摘は厳しく感じられ、素直に聞くのが難しいこともありますね。でも、あえて「苦い薬」を出すのは、相手が心からあなたのためを思っている証拠でもあるのです。