

ほけんだより 10月号

令和2年度
竜一附属中



このところ朝晩の空気がだいぶ冷たく感じるようになってきました。衣類の調節を上手に行いカゼなどひかないように気をつけてください。これからの季節は、読書やスポーツ、勉強など何をするのにも集中できる良い時季です。色々な事に挑戦してみましょう。

～**～10月の健康診断予定～**～

検 診	実 施 日	学校医
眼科検診	10月 9日 (金)	坂西 先生
内科検診	10月19日 (月)	村井 先生



視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける視力検査は、遠くに静止しているものを見分ける力を測っています。黒板の文字がふうに読めるかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるといわれるくらい、いろいろな力を使ってがんばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで疲れたなと思ったときは、目もしっかり休ませてあげてください。



リンゴのおやつレシピ

「1日1個のりんごは医者を選ざける」というイギリスのことわざがあります。りんごには、生活習慣病の予防に効果がある「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。りんごは年中お店に並んでいますが、秋から冬がおいしい時です。リンゴを使った「おやつレシピ」を紹介しますので、おうちで挑戦してみてください。

～材料と分量～

りんご・・・1個
ホットケーキミックス・・・100g
卵・・・1個
牛乳・・・大さじ4
サラダ油・・・大さじ1
砂糖・・・20g
バター・・・15g

～リンゴケーキの作り方～

- 1 皮をむいたリンゴを半分にし、2分の1はくし形に薄くスライスし、残りの2分の1は1cm角のさいの目に切ります。
- 2 ボウルに卵・牛乳・サラダ油を入れ混ぜます。そこにホットケーキミックスとさいの目リンゴを入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜます。
- 3 テフロン加工のフライパンにバターを溶かし砂糖を入れます。砂糖が溶けてツツツ泡が出始めたら火を止めて、スライスリンゴを丸くきれいに並べます。
- 4 しずかに「2」の生地を流し入れ、弱火で10～15分ふたをして焼きます。
- 5 焼き上がったフライパンの上に大きめの皿をかぶせ、フライパンごとひっくり返しケーキを皿にとり出して完成です！ *おうちの方で作ってみてね。

クイズでおぼえる！ 薬の飲み方・使い方

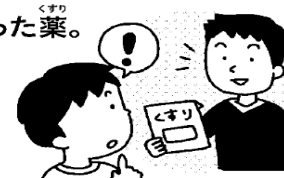
1. 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい？

- ①水またはぬるいおゆ
- ②ジュース
- ③スポーツドリンク



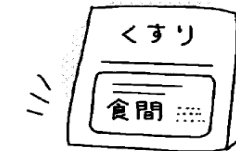
2. ほかの人が使って、あまった薬。まだ使えるけど…？

- ①誰からもらってもよい
- ②同じ年の人からはよい
- ③もらってはいけない



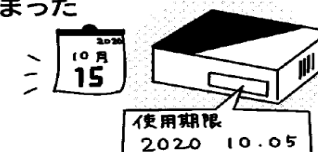
3. 薬を飲む時間で「食間」とは、いつのこと？

- ①食事をとっている間
- ②食事と食事の間
- ③食事とトイレの間



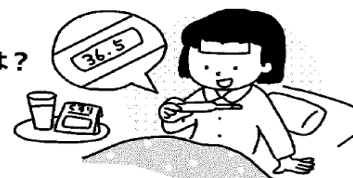
4. 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい？

- ①少しなら使ってよい
- ②使わずに捨てる
- ③薬局に持っていく



5. 体調がよくなってきた！それまで飲んでいた薬は？

- ①量をへらして飲む
- ②量をふやして飲む
- ③お医者さんに確認する



10月17日(土)～
13日(金)は
薬と健康の週間

『薬と健康の週間』は医薬品を正しく使用する
ことの大切さと、薬剤師が果たす役割の大切
さを多くの人たちに知ってもらう
ための週間です。



クイズの答え

- 1…① 2…③ 3…②
4…② 5…③

