

残暑も和らぎ、さわやかな季節の10月ですが、朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩す人もいます。日中の汗の始末や、下着や衣服で調整をして風邪などを引かないように気をつけましょう。

マラソン大会でベストを尽くそう

10月31日にマラソン大会があります。心と体の準備は出来ていますか。長い距離を走ることによって不安を感じている人がいるかもしれません。ですが、例年ほぼ全員が完走できています。自分のペースで、ベストを尽くしてください。

完走のための6つのポイント

- ☑ 前日は、しっかり**睡眠**をとる
- ☑ **朝食**は必ず摂取（炭水化物やバナナがオススメ）
- ☑ **塩分・水分補給**（走る前、走り終わった後にも）
- ☑ **マメ・靴擦れ対策**（**履き慣れた靴**で。足の爪は切っておく。）
- ☑ **準備運動**をしっかりと行う
- ☑ **体調が悪い時は無理**をしない



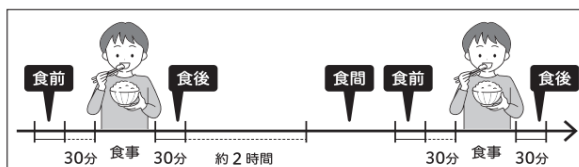
ちゃんと知ってる？

薬の飲み方 ○×クイズ

Q1. 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むと良い

A. ○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが適切なタイミング

どの薬も、「食前」「食後」「食間」など飲むタイミングが決められています。胃の状態に合わせて、できるだけ体に負担をかけずに効果を発揮するためです。



Q2. 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでも良い

A. × 薬の吸収が遅れたり、効果が強まり副作用が出る恐れが。コップ1杯程度の水かぬるま湯で飲むように

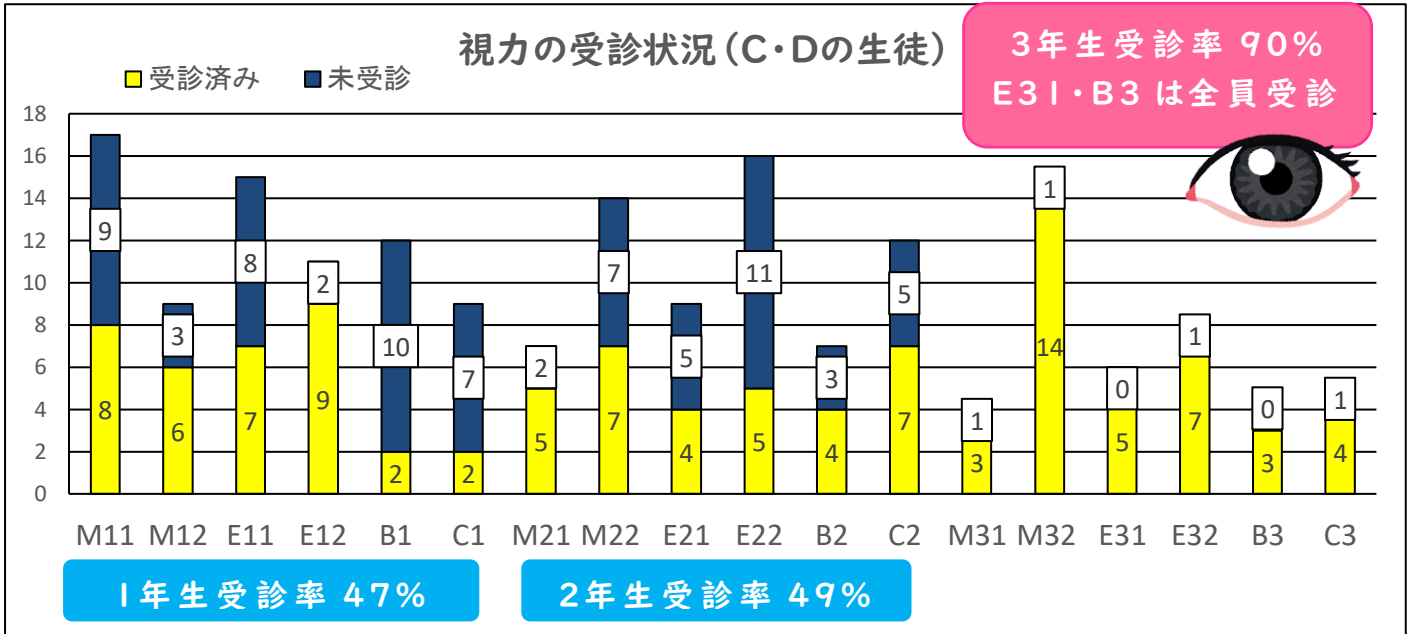
お茶やコーヒー (カフェイン)	風邪薬などのカフェインを含む薬と一緒に飲むと、眠れなくなったり、頭痛が現れることがある
牛乳	胃の中のpHが変わり、腸で溶ける薬（便秘薬など）が胃で溶け、胃痛や吐き気が起こることがある。カルシウムと結合して効果が弱まる薬も
ジュース	胃の中のpHが変わり、薬が吸収されにくくなったり、効果が弱まる場合がある。逆にグレープフルーツジュースは薬の血中濃度を高め、効果を強めてしまうことがある

小工生の視力・歯科の受診状況（クラス別）

視力や歯科でお知らせを渡した人のクラスごとの受診状況を集計しました。（10/4現在）
 まだ、未受診の人（黒色・□が人数です）は、テスト期間や代休等を利用して、早めに受診してきましょう。

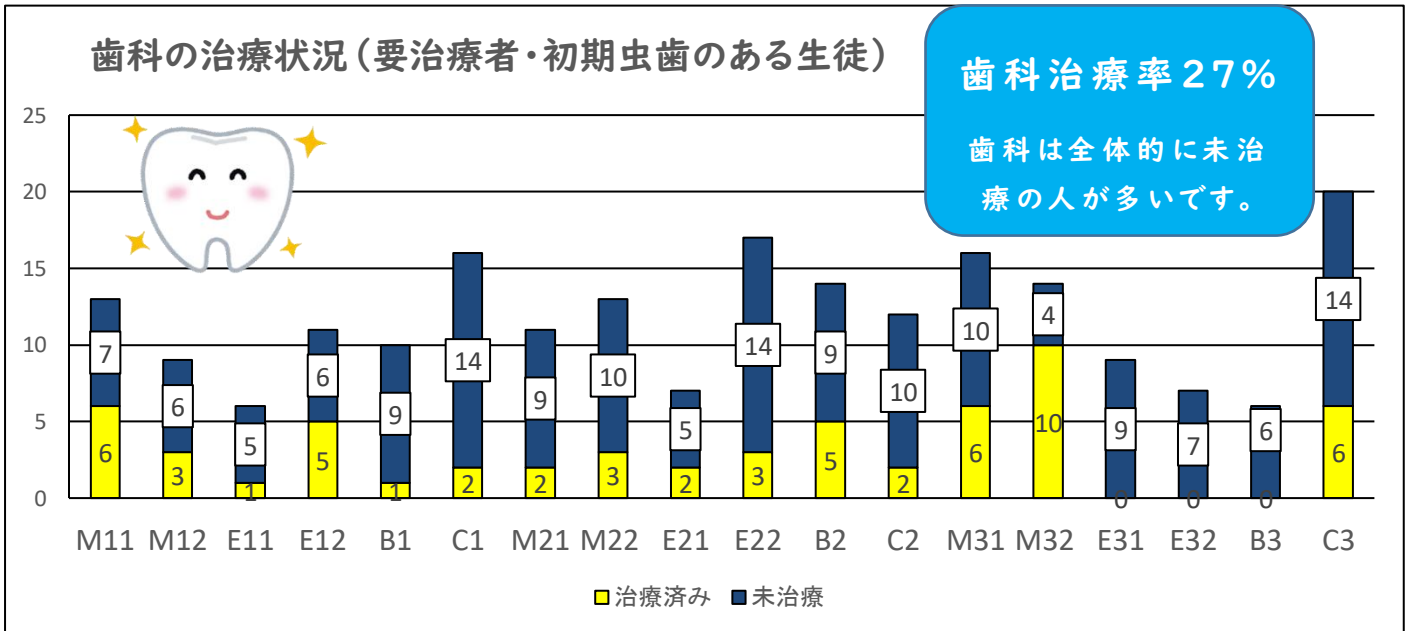
特に**3年生は、無料で受診できるのは高校生まで（※1）です。**早めに受診をお願いします。

※1 白山市・能美市・小松市・加賀市等です。市町村により違います。



3年生は就職や車の免許取得に向けて、きちんと受診してきた人が多いです。

未受診の人は、黒板は見えていますか？適切な視力矯正をすることで、スポーツにおいても、ボールなどの対象物をはっきり捉えることができ、遠近感もつかみやすくなりますよ。



優秀なスポーツ選手は、歯のケアがしっかりしていることをご存じですか？虫歯や歯肉炎、歯並びやかみ合わせをケアし、しっかり噛みしめられるとパフォーマンスが向上します。早めに受診をすれば、簡単な治療で終わることが多いです。大会や試合、テストや検定などの大事な時期に、集中して取り組むことができるように、早めに治療を済ませておきましょう。