



No.6
広島市立広島特別支援学校
保健室
令和元年10月15日

10月に入り、朝晩が涼しくなってきました。昼間との気温差で体調を崩す人もいます。気温に合わせて服装を調整するなど体調管理をして、元気に過ごしましょう。

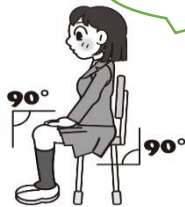


1 10月10日は目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。普段から目に優しい生活を心掛け、目を大切にしましょう。

読書や勉強

正しい姿勢で



背筋をまっすぐに深く腰掛け、足の裏全体が床につくようにしましょう。

部屋

適度に明るく



暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎる明かりは刺激になります。部屋は適度に明るくしましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る



連続使用は30分～1時間程度にし、休憩を10～15分取りましょう。

涙がでるのは、なんのため？

目に酸素や栄養を届ける
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。

感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。

目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。

目の表面の傷を治す
涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。

目の表面を滑らかにする

目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。

2 発育の状態について

肥満傾向の割合は、昨年度と比較しほぼ変化はなく、各学部の約3割が肥満傾向という結果になりました。肥満は、生活習慣病にもつながります。規則正しい生活習慣を送り、肥満予防や太りにくい体づくりを心掛けましょう。

※()は昨年度の数値

	小学部	中学部	高等部
痩せ傾向	21.6%(35.8%)	36.0%(29.4%)	20.0%(23.2%)
ふつう	48.3%(37.2%)	37.0%(42.4%)	51.1%(51.8%)
肥満傾向	30.1% (27.0%)	27.0%(28.3%)	29.0% (25.0%)

3 肥満予防のための生活習慣



「肥満予防の八戒」わがハイはねこデある

① 和食嫌い 洋食中心の料理に偏った傾向で、バランスを欠いてしまいます。	② 外食中心の生活 頻繁に外食を利用する人は、カロリーを摂り過ぎてしまう傾向があります。	③ ハイ 排せつがいつも不調 慢性の便秘になると余分な糖分、脂肪分が腸から体内へ再吸収されてしまいます。	④ は 早食い早飯で、よく噛まずに食べる 早食いの傾向にある人には肥満が多く、ゆっくりよくかんで食べることで、肥満予防が期待できます。
⑤ 寝不足傾向 夜更かしや夜食が肥満の原因に。	⑥ こ食傾向。自己中心的な食生活 味覚の幅を広げ、いろいろな食材を美味しく味わい、健康な体をつくりましょう。	⑦ デデザートなどの摂取過多 甘いもの、脂肪や糖分が多く含まれるデザートの過剰摂取に気を付けましょう。	⑧ ある 歩かない、歩くのが嫌い 運動不足によって基礎代謝が低下してしまうと、太りやすく、やせにくい体になってしまいます。