

ほけんぱり10月

No.6
 広島市立広島特別支援学校
 保健室
 令和2年10月12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。

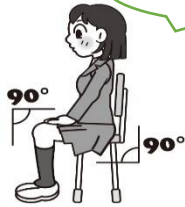


1 10月10日は目の愛護デー

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。

2 採尿パックを使わない、尿の取り方

10月21日(水)は、尿検査の第2回目です。前回提出されなかった方は、御提出よろしくお願ひします。

尿検査の際、当日の朝にトイレでの排泄が難しい児童へ採尿パックをお渡しますが、採尿パックは未就学児を対象として作られているので、人によってはサイズが合わないことがあります。

そこで、採尿パックが使えない児童生徒の尿の取り方を、いくつか御紹介します。

- ・マスキングテープとビニール袋で、採尿パックを自作する。
- ・紙おむつの中に、ラップとコットン(ガーゼやティッシュで代用可)をしき、コットン等にしみ込んだ尿をしぼる。
- ・紙おむつにおりものシートを貼り付け、おりものシートにしみ込んだ尿をしぼる。
- ・紙おむつの中に、ポケットティッシュを袋ごと装着し、中のティッシュにしみ込んだ尿をしぼる。

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

<p>わ 和食嫌い</p> <p>洋食中心の料理に偏ると、栄養バランスが悪くなります。</p>	<p>が 外食中心の生活</p> <p>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。</p>	<p>ハイ 排せつがいつも不調</p> <p>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。</p>	<p>は 早食い早飯で、よく噛まずに食べる</p> <p>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。</p>
<p>ね 寝不足傾向</p> <p>夜更かしや夜食が肥満の原因に。</p>	<p>こ こ食傾向。自己中心的な食生活</p> <p>味覚の幅を広げ、いろいろな食材をおいしく味わい、健康な体をつくりましょう。</p>	<p>テ デザートなどの摂取過多</p> <p>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。</p>	<p>ある 歩かない、歩くのが嫌い</p> <p>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。</p>

コロナウイルス 目も入口?

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

かんせん ひと ふく
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目ひょうめん
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
 のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

あら 洗っていない手で 目を触らない

