

# ほけんだより 10月

令和3年10月1日  
湘南養護学校 保健室

2学期が始まり、1ヶ月が経ちました。9月は緊急事態宣言により各行事が中止や延長になりました。宣言が解除され、少しずつ学校の行事が再開できるようになるといいですね。

## 10月の保健行事

- 6日(水) 小学部体重測定
- 7日(木) 中学部体重測定
- 28日(木) 精神科検診 小2・高3

高等部は10月より実習が始まるので10月の体重測定は9月末に実施しました。

### \*\*\*\*\*9月の身体計測の結果について\*\*\*\*\*

9月に、身体計測を行いました。緊急事態宣言によりおうち時間が増えて、いつもより体重が増加してしまった人が多いように感じました。体重のコントロールで大切なことは、規則正しい食習慣と適度な運動です。いつも飲んでいる飲料をお茶や水に変える、お風呂上りに軽いストレッチをするなど、できることから始めるのもよいかもしれません。保健室前には飲み物に含まれている砂糖の量を掲示してあります。是非、飲み物を飲む際の参考に見てみてください。今回は、体重管理に必要な食事療法のポイントを紹介します。

#### 食生活でのポイント

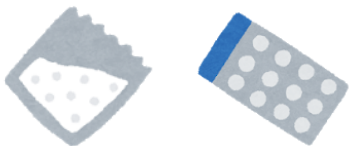
- ① バランスのとれた食生活を心掛けましょう
- ② 1日3食を心掛け、夜8時までに夕食を済ませるようにしましょう
- ③ 食事はよく噛んで食べましょう
- ④ おかずは原則個人盛りにしましょう
- ⑤ エネルギーの高いものを控えましょう(糖分や脂質)
- ⑥ 味付けは薄味にしましょう
- ⑦ ながら食いはさげましょう
- ⑧ 家族で協力しましょう

\*参照 病気の児童生徒への特別支援教育病気の子どもへの理解のために-肥満-全国特別支援学校病弱教育校長会\*\*\*\*\*

この度、産休・育休に入らせていただくことになりました。  
保護者の皆様には、おたよりでのご挨拶になってしまい申し訳ありません。  
復帰後に、また皆様にお会いできることを楽しみにしております。  
この状況が一日でも早く終息へ向かいますことと、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。



保健室 佐谷



## 薬について考えよう

定時に服薬している人はもちろんこと、定時の服薬がない人でも気温の変化が激しくなる季節の中で、体調を崩し服薬をする機会も増えてくるのではないのでしょうか。服薬をする際には、ルールを守って適切に行う必要があります。正しい服薬のポイントを紹介しますので、参考にしてみてください。

### 決められた時間に飲みましょう

**食前** (食事の30分くらい前) 胃が空っぽの状態です。

**食後** (食後30分くらいまで) 食事で胃が膨らんでいる状態です。

**食間** (食後2、3時間) 食事と次の食事の間のことで、食事の最中ではありません。食べ物の消化が終了して、胃の中が空っぽの状態なのは食前と同じですが、次の食事まで1時間くらいあいているところが違います。

**寝る前** (就寝30分くらい前)



### 水かぬるま湯で飲む

内服剤は、水かぬるま湯で飲みます。ジュースやお茶などで飲むと、効果に影響が出たり、副作用が多くなったりすることがあります。



### 正しく保管する

- ①直射日光が当たる場所、高温、多湿な場所は避ける。
- ②説明書は使い切るまで大切に保管をする。
- ③子どもの手の届かないところに保管する。



### 飲む量を守る

1回に飲む薬の量や1日に飲む回数が定められているのは、体の必要な場所で効果が現れる血中濃度になるように調整されているためです。そのため、薬の量を勝手に増やすと血中濃度が必要以上に高くなり、副作用を引き起こすおそれがあります。また、逆に服薬を途中でやめしてしまう等、飲む量や回数を減らすと、血中濃度が低くなりすぎて、薬の効果が現れません。

