

ほけんしつ

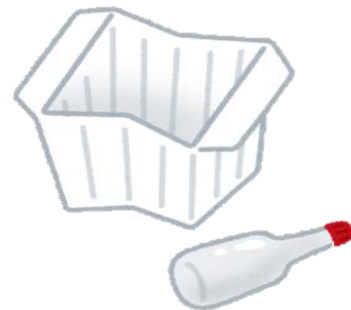
令和4年10月 八幡市立男山第二中学校

明日 10月5日(水)・6日(木)は、尿検査の提出日です！

※欠席した人、忘れた人は10月14日(金)に提出してください。

〈検査方法〉

- ① 尿をとる前日の夜、寝る前におしっこを済ませておく
- ② 朝起きたらトイレに行き、はじめに少し尿を出します
(尿の通り道に溜まっている尿を捨てるため)
その後、残りの尿を紙コップに取ります。
- ③ 紙コップに取った尿を、容器で目盛りまで吸い上げます



キャップはしっかり閉めてください。

教室で出す時には、ビニール袋等から出して所定の袋で出してください。

尿は、からだの中でいらなくなったものが水分と一緒に出ます。
からだの働きに異常が起こると、尿にからだに必要なもの(たんぱく・糖・血液など)まで一緒に出てきてしまいます。

春の検査で出せなかった人は必ず出すようにしてください。

10月10日は目の愛護デー

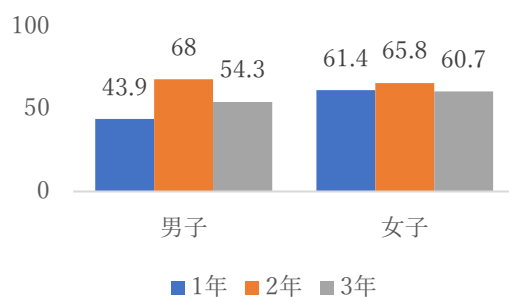


春の検査で0.9以下の人にはお知らせをしています。

受診は終わっていますか？

全国的にも視力低下が進んでいる事が問題になっています。
コロナ渦により、家で過ごす時間が増え、テレビやゲームの時間が多くなった事が原因の一つとも言われています。

春の視力検査の結果0.9以下の生徒の割合



〈目を守る生活習慣を身に付けよう！〉

- ① スマホ・ゲームを使いすぎない：目を使う作業を1時間続けたら10分休憩を取りましょう
- ② 食事で目に良いものを摂取する：ビタミンA・B、β-カロテン、タウリンなど
- ③ 質の良い睡眠を十分にとる：寝る前のスマホは目にも睡眠にも悪影響なので控えましょう
- ④ 眼科で定期検診を受ける：コンタクトや眼鏡のレンズの度数は適切ですか？確認しましょう

保健室の先生になるための勉強をしている教育実習生の小松莉子です。

短い間ですが、皆さんの健康・安全をサポートしていきたいなと思っています。怪我をした時、お話したい時、気軽に保健室に来てください。趣味は、カフェ巡りと映画をみることです。

