

ほけんだより 11月

那須特別支援学校

保健室

R6.11.1

例年だと 10月下旬頃から朝晩冷え込むようになりますが、まだ暑さを感じる日がありますね。寒暖差が大きくて体調を崩していませんか？10月に入ってから風邪で欠席する児童生徒や、鼻水や咳をしている人が増えています。11月に入ると、日中も寒くなり、ますます風邪をひきやすい季節になります。規則正しい生活はもちろん、気温にあった衣服の選択や、こまめな手洗い・うがいをし、体調管理に努めていきましょう。寒くなると手が冷たくなり、手洗いする時間が短くなってしまうので、時間をかけて手洗いができるといいですね。

寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



持久走記録会の練習が始まります！



11月下旬から12月にかけて持久走記録会が開催されます。事前健康診断は実施いたしませんので、持久走記録会について気になること・心配なことがありましたら、かかりつけ医に相談の上、参加くださいますようお願いいたします。なお、持久走記録会に向けて練習も始まりますので、できるだけ早い受診・相談をお願いします。何かありましたら、担任を通して御相談ください。

保護者の皆様へ

寒くなるにつれ、インフルエンザ以外にも、例年様々な感染症が流行しています。冬場に流行しやすいものとして、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などがあります。お子様の体調に異常が見られた場合には、お早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

また、万が一、インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎にかかった場合、医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止となります。登校を再開する際は、学校感染症登校申出書を持参し登校していただきますようお願いいたします（学校感染症に関する登校申出書は本校のホームページ【保健室関係（各種様式）】からダウンロードできます）。

インフルエンザの症状・・・悪寒、頭痛、高熱(39～40度)、咳、鼻づまり、倦怠感 など

溶連菌感染症の症状・・・38～39度の発熱、咽頭痛、いちご舌 など

感染性胃腸炎の症状・・・腹痛、下痢、嘔吐、発熱 など

は まい に かし だい じ いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

とし 歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



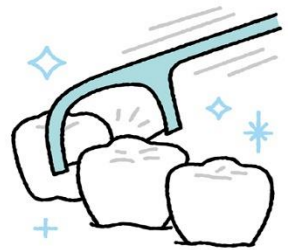
食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check/ 風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ

✓ 悪寒



✓ 鼻水

✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまう。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「絨毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。