

保健だより



なるときよういくだいがくふぞくとくべつしえんがっこう ほけんしつ
鳴門教育大学附属特別支援学校 保健室

あたら とし
新しい年がスタートしました。毎年この時期は、かぜやインフルエンザな
どで、たいちよう ひと ふ
どで、体調をくずす人が増えます。朝の健康観察と検温をしっかり行い、
むり とうこう ひか
無理な登校は控えていただくようお願いいたします。



保健関係の予定

がつ
1月

12日(水) 高等部発育測定

13日(木) 中学部発育測定

14日(金) 小学部発育測定

18日(火) マラソン前健康診断

がつ
2月

1日(火) 高等部発育測定

2日(水) 中学部発育測定

3日(木) 小学部発育測定

17日(木) 学校保健委員会

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくろう!

ふゆやす ちゆう せいかつ
冬休み中に生活リズムがくずれた人もいます。朝ごはんを食べて、学校のある
せいかつ と もど
生活リズムを取り戻しましょう。



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。

②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる、そのためには、夜更かしはできません。また、朝食を食べるにより腸を刺激し排せつを促します。

③朝ごはんを食べると、遅刻しなくなったりダイエット効果が得られたり、他のことも改善されていくはずで、生活リズムを立て直しましょう。

かぜ、インフルエンザなどの感染症に気を付けよう!

なぜ流行するのでしょうか?

かぜの菌やウイルスに感染している人が、せきやくしゃみをする
とウイルスなどが飛び散り、それを吸入することで感染が
起こります。

冬に流行するのは、ウイルスが湿度の低い場所を好むこと、
気温が低くなると鼻・のど・気管などの血管が収縮して、普段
はウイルスの侵入を防いでいる機能が鈍くなるからです。



予防は、どうするのでしょうか?



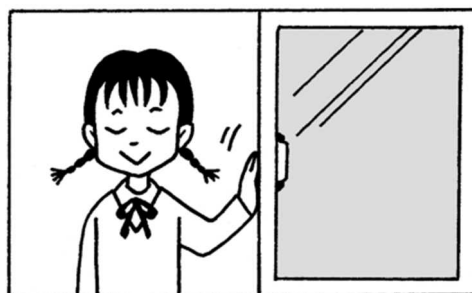
ウイルスが手につき、その手で鼻や口を触ることからも感
染します。外から帰ってきたときや食事の前、トイレの後やそ
うじをした後には「手洗い」をしましょう。

冬になると手洗いせっけん液があまり減りません。水が冷
たくて、手を十分に洗わないからでしょうか。

水が冷たくても、しっかり「手洗い」をしてくださいね。

ウイルスは、乾燥している場所が大好きです。冬は
湿度が低い上、暖房を使用することで教室などの部
屋が非常に乾燥しています。

窓を開け「換気」をすることが大事です。



人混みに出ると、それだけウイルスに接触
する機会が増えます。

なるべく人混みは避けることが、感染予防
になります。