



2月のほけんだより

平成30年2月26日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 鶴岡 尚子

インフルエンザの流行がピークをこえたかな？と少しほっとしていたら、今度は花粉症。鼻や目の症状がたらそうながたくさん出てきました。完全に治すことは難しいとされている花粉症、だからこそ、症状をなるべく軽くするために、規則正しい生活リズムを守りましょう。



まだ気がぬけない！

インフルエンザ

■「あれ…？」と思ったら、まず検温！

「いつもと何か違うなあ…」と、少しでも普段と違うと感じたら、まずは熱を測りましょう。

ただ正しく測ろう！



脇のくぼみに下から体温計の先を入れ、ピタッと脇をとじる。



上から入れると、正確な体温が測れません。

汗をかいていたらふきましよう。

高熱が出てから12時間以降、48時間以内と言われています。

■受診のタイミングは？

検査のタイミングが早すぎると、ウイルス量が少なく、陰性と判断されてしまうことも。逆に遅すぎるとウイルスの増殖を抑える薬の効果がありません。ただ、検査が陰性でも、症状や流行状況からインフルエンザと診断され、インフルエンザ用の薬が処方されることは多くあるので、12時間にこだわらず、インフルエンザが疑われる症状があれば、早めに受診しましょう。



対策①手をあらったら ②水をさわったら
ハンカチでふく 必ず保湿

●かゆみ、痛みが強い人は、皮膚科へ

保護者のかたに向けた

〇〇。ちょっとひと息…こころのおはなし

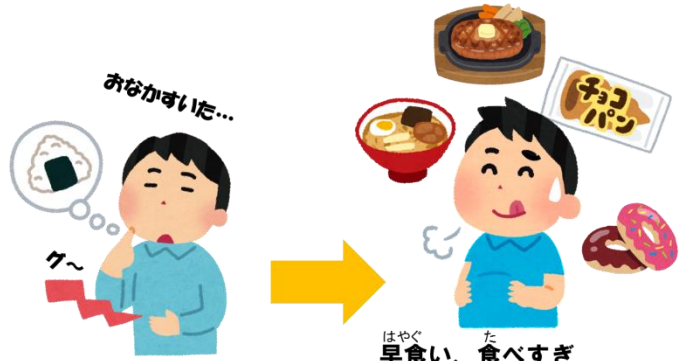
インフルエンザや感染性胃腸炎の流行期と重なり、毎年ハラハラする行事が、本校の研究発表会や日曜参観、卒業式です。また、今年は大流行期に娘のお遊戯会と、自分が参加するマラソンの大会もあり、「インフルにかかってたまるか〜！」と、うがい手洗いに必死でした。ようやく家族のイベントは終わり、ホッとしましたが和歌山市ではまだ警報レベルが継続中。偏頭痛と一緒に、こんな“ホッとした時”がきっと一番危ないんですよね(.-)ピーク時より遅れて体調を崩すことが多い私は、患者数減の言葉に油断せず、予防に努めたいと思います。

冬休みに増えすぎた体重が戻らない人、体重が気になる人必見！

太らない間食

おなかペコペコにしない

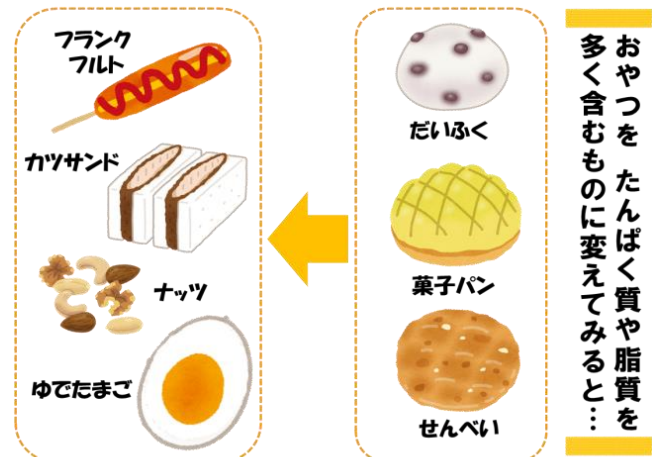
おなかペコペコで夕食をとると、つい食べすぎてしまう。また、高カロリーの物や糖質の多い、「重たい」物が欲しくなってしまう。



おなかペコペコだと…「重たい」食べ物にかたよる！

「腹持ちのよさ」を重視

飲み物やラクトアイスのような軽いアイスだけだと食べた気がしないし、満足感を得るまで食べるとカロリーが高くなる。満足感と満腹感を両方与えてくれるのに重要なのが、たんぱく質と油。これまでのおやつをたんぱく質と油がとれる、でもおやつ目安「200kcal」を意識したおやつに変えてみましょう。



おやつをたんぱく質や脂質を多く含むものに変えてみると…