



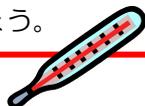
2月のほけんだより

平成24年2月9日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

立春のころは「この寒いのにどこが春なのよ！」なんて思っていたんですが、最近日はが少しずつ長くなってきたのを感じます。冬の出口は遠くないようです。とはいえ、まだ2月。インフルエンザに警戒しつつ、体調に気をつけて近づいてきた春に備えましょう。

インフルエンザ まだまだご注意を！



和歌山県内全域で、インフルエンザ患者数が警戒レベルを超えました。県内のたくさんの学校が学級閉鎖等を行っています。幸い、本校では今のところ、インフルエンザ患者はごく少数。うがい、手洗い、規則正しい生活で、流行時期をのりこえましょう。



ノロウイルスにも気をつけよう！

下痢や嘔吐が主な症状なので、病院でも「おなかの風邪」と言われて、気づかない間に感染を上げてしまいます。散った嘔吐物や、トイレの後の手洗いが不十分であることが原因で、ウイルスを上げてしまいます。

家族にも同じような症状の人がいる場合には、食中毒かノロウイルスの可能性が高いので、単なる「おなかの風邪」と判断せず、必ず病院で診てもらいましょう。

嘔吐や下痢が続くと、小さいお子さんは脱水症状になり点滴や入院が必要な場合もあります。

花粉症の季節です..



毎年このことから...と、花粉症を放置

している人はいませんか？こんな怖い可能性もあります。

- 他の花粉にも反応するようになる
 - ぜん息を発症する
 - 副鼻腔炎になって慢性化する
 - 治りにくく症状が重くなる
- 鼻、のど、気管支などは粘膜で続いています。次々と新たな症状が出る前に、きちんと花粉症を治療しましょう。



いた〜い！ひび・あかぎれ

最近、手の指から血をにじませて来室する人が増えています。子どもの皮膚は薄くて乾燥に弱く、デリケート。痛い思いをしないためには次の3つが大切です。

- ①手を洗ったらすぐにハンカチで水分を拭き取る
- ②保湿クリームを塗る
- ③外に出る時は手袋で保温

保護者の方に向けた

ちょっとひと息...こころのおはなし



1月28日に育友会と学校保健安全・衛生管理委員会共催の土曜の取り組みが行われました。信愛女子短期大学の藤澤先生は講演の中で、「食べることが人を結びつける」とおっしゃっていました。まさにその時浮かんだのは自分の母の顔。私は母の料理が大好きで、母の料理を食べるのが楽しみで実家に帰ります。別に母と話がしたいから...ではありません。まあご飯を食べると自然と会話していますが、母の料理が好きでなかったら、週末にしょっちゅう実家に帰ることはないでしょう(笑)。

それと、藤澤先生との打ち合わせの中での話を少し。「お母さんが何かをやるうとはりきってる姿(やる気)を子ども達に見せてほしい。お母さんは『私の食卓』と胸を張って言えるようにしないと。」私の体験で言うと、料理番組を見て「これ美味しそ〜」と言った物が食卓に出てきたりすると、「やった〜！お母さん作ってくれた〜！」って嬉しくなります。朝ごはんがお椀によそったご飯じゃなくて、ゆかりおにぎりになっていたら「おっ、わざわざ握ってくれたんか」って何だかちょっといい朝な気がします。ほんのちょっとしたことでお母さんの“やる気”って見せられるものだと思います。きっとお母さんの“やる気”が、自然と家族が集まってくる食卓づくりの素なんでしょうね。

低体温って？



毎朝の検温を始めて、「あれ、平熱ってこんなに低いんだ」とびっくりした人もいるかもしれません。

近頃は35℃台の低体温の子どもや大人が増えていると言われています。

本来、人間の体温の平均は36.5℃で、これは体内の酵素が最もよく働く温度です。

体温が1℃下がると...

- ①免疫力が低下し、カゼなどの感染症や病気にかかりやすくなる。
- ②基礎代謝が下がり、脂肪を燃焼しにくくなるので太りやすくなる。(同じ食事を続けると、1か月に1~2kgづつ増える計算になる。)
- ③花粉症などのアレルギー症状が出やすくなる。...といったことが起こります。

原因は生活習慣



- 冷たい食べ物や甘い食べ物の食べすぎ
→これらは体を冷やします。
- 冷暖房が整った住環境
→体温を調節する機能が鈍くなります。
- 運動不足
→血液を送る筋肉が刺激されず、筋力が低下。



バランスよく食べて、しっかり体を動かし筋肉をつけることで熱の発生を高め、体にあたたかい血液を循環させましょう！

お風呂にしっかりつかることや、朝の体温を上げるために朝ご飯を食べることも大切です。

