



1月のほけんだより

平成25年1月22日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

毎日寒い日が続いています。冬休みの間に不規則になった生活リズムも元に戻りましたか？これからは寒さ本番。体調を崩しやすい時期ですが、元気に乗り切りたいですね。



インフル 流行期に突入

■ノロウイルスのピークが過ぎました

昨年末には集団発生で死者も出ていたノロウイルス感染症ですが、ようやくピークを過ぎたようです。しかしまだまだ油断は禁物。例年、ノロウイルスのピークを過ぎた後にやって来るのがインフルエンザの流行です。これからはノロウイルス、インフルエンザ、どちらにも気を付けたいですね。

★正しい知識をもって、インフルエンザにかからないようにすること、かかった場合に適切な行動をして他の人にうつさないようにすることが大切です。

■診断されたら

インフルエンザは普通の風邪より感染力が強く、あっという間に広がってしまいます。学校では感染を広げないように対策をとる必要があるため、もし病院でインフルエンザと診断されたら、すぐに学校へ連絡をしてください。

■出席停止の期間

発熱の翌日から5日間かつ、解熱後2日を経過していること

と定められています。ご理解とご協力をお願いします。

■治るまでは家で！

治りかけても気を抜いてはいけません。熱が下がっても、咳やくしゃみの粒から他の人にウイルスをうつしてしまいます。熱が下がったあとも2日は必ず休みましょう。

■登校にあたって

・インフルエンザが治り、再登校する時には医療機関の証明はいりません。かわりに、保護者の方に書いてもらう書類があるので、担任の先生からもらってください。

・検査のタイミングによっては、インフルエンザの判定が出ないこともあります。気づかない間に、他の人にうつしていた…などということがあるように、咳や鼻水が出ている人はマスクをして登校しましょう。他の人にうつさない思いやりの心を持ちましょう。



保護者の方向けの「ちょっとひと息…こころのおはなし」



一番簡単で、一番効果的な予防法は手洗い・うがいです。

ごはんを食べる前、外から部屋に入るとき、鼻をかんだ後、くしゃみを手でおさえた後などは必ず手を洗い、セットでうがいもすることを習慣にしましょう。

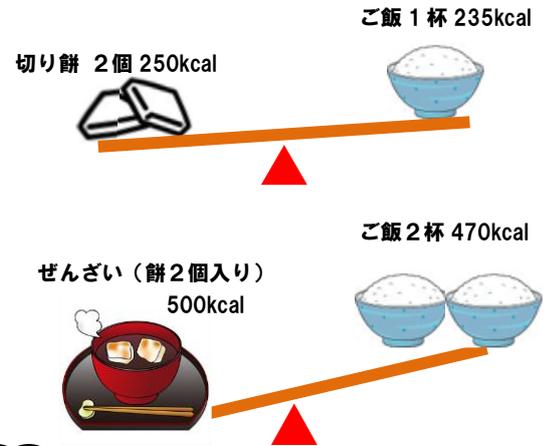


冬休み明けの身体測定、「こんなに体重が増えたのはどうしてだと思う？」の私の問いに、「おもちを食べ過ぎて…」「運動しなかったから…」と、いろんな答えがみなさんから返ってきました。

おもちは大丈夫か！？

お餅自体は太るものではありません。切り餅2個のカロリーは、ご飯1杯普通盛りと同じくらいです。

しかし！砂糖たっぷりのきなこやあんこがカロリーを高くしています。それに、消化が良く美味しいことに加え、「せっかく冬なんだし、お餅を食べないと。」という気持ちも加わり、ついつい食べ過ぎてしまうという落とし穴も。お餅の食べ過ぎには注意しましょう。



ラーメンや揚げ物などの油もの、砂糖がやめられない原因として、摂取直後に大量の「脳内麻薬」が分泌され、快感を感じる仕組みがあることはよく知られています。ファーストフードやコンビニ弁当は油、砂糖がたっぷりなので、やめられなくなってしまう人がいるんですね。

先日、高等部のあるクラスの生徒達にコンビニで買って来た昼食を見せてもらいました。やっぱり子どもたちは脂っこいものが好きなようです。そして気になったのは「マヨネーズ」。おにぎりでもエビマヨ、ツナマヨ、サラダ巻き…出てくる出てくるマヨネーズ。マヨネーズは言わずと知れた高カロリー食。家族の中に、マヨネーズの「脳内麻薬」にやられている人はいませんか？マヨ中毒にご注意を。