



# 2月のほけんだより



平成29年2月8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

ついにインフルエンザの流行もピークにさしかかりつつあります。本校でも高い熱が出ている人がいたり、風邪気味の人が自立ちます。規則正しい生活、うがい手洗いで風邪予防に力を入れましょう。



## インフル流行期

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。

### 出席停止期間

12月号でもお知らせしましたが、「熱が下がって2日が経過していること」「発症後5日が経過していること」が登校開始の条件です。

インフルエンザは発症する1日前から、発症後5～7日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があります。特に発症してから最初の3日間くらいが最も感染力が高いです。

### もし、かかってしまったら

流行期に38℃以上の熱が出るとインフルエンザの疑いあり。病院で診断を受けましょう。出席停止の間は外出禁止。できるだけ人との接触を避けましょう。

### 「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。

#### 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。

保護者のかた  
に向けた

#### ちよっとひと息…こころのおはなし

最近の娘の怒り口調に腹が立ちます。「OOって言ったでしょ！」いや、ママは初耳ですけど…。「△△って言わんといて！」いや、言わないと分からないでしょ…。何と生意気な一っ！と心の中で思いながらも、言葉で応戦すると娘もヒートアップするだけなので、自分の怒りのピーク（一般的に6秒と言われています）が過ぎるのを待ちます。私の母に言わせると、「あなた（私）の口調と全く同じ」とのこと。う～ん、こんなにキツイこと言ってるかなあ？自分では分からないものですね、気を付けます。でもそういうえば、電話ごっこをする娘が、「もしもしパパ？何時に帰って来るんっ！？」と、ツンツンした口調で言ったことも…。それは確かに私の真似ですね、反省します！

そしてイライラ解消にはカルシウム！中学部日曜参観で発表されたカルシウムたっぷり食事のアイデア、参考にさせてもらっています。豆乳鍋、早速作りましたよ♪

### こまめに水分補給！

喉の粘膜には細菌やウイルスの侵入を防いでくれる線毛があります。線毛は乾燥すると働きが低下してしまうので、水分を補給してうるおいを与えることが大切です。

#### 白湯がおすすめ！

体温が上がって免疫力もアップします。



### 日曜参観 中学部で

### 骨密度測定しました

栄養士 村上先生のカルシウムの授業に関わって、中学部生徒、それから保護者の方の骨密度測定をしました。平均より少なかった、十分な密度があった人など、その結果にみんな一喜一憂。骨を強くするには栄養と運動が必須。食事は次の食育日より。



### 適度な運動

効果的な運動としては、テニス、バスケット、ジョギング、ウォーキング、筋力トレーニングなど、骨にかかる負荷が適度に大きく、繰り返す動作が多いものほど骨密度を高めます。日常生活の中での階段の上り下りや歩行も有効。

### 毎日太陽光を浴びる

カルシウムの吸収を高めるにはビタミンDが必要。これは太陽光を浴びることで体内で合成されます。外での遊びや運動をしよう。

