

ほけんだよ11月

平成29年10月31日(火)
天草支援学校 保健室

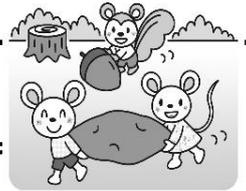
<11月の保健行事>

- 11/1(水) 体重測定(小)
- 11/6(月) 体重測定(中)
- 11/28(火) マラソン大会前・
高等部2年修学旅行前
健康診断(全学部)

季節の変わり目で肌寒い日が多くなり、体調をくずしている人もちらほらいます。11月は高等部は現場実習、小・中学部も色々な行事がたくさんあります。気候や体調にあわせて衣服を工夫し、体調をくずさず、元気にすごしましょう。

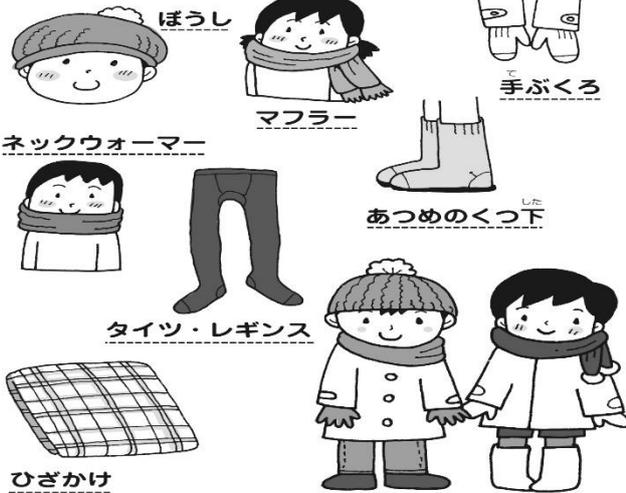
11月の保健目標

寒さにあった衣服の工夫をしよう!



寒さをふせぐ! くふうあれこれ

◎身につける



◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中はずいぶん寒いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつい上着だけにたよるよりも重ね着がオススメ。ただし、「着ぶくれ」にならないように注意してくださいね。

肌着+シャツ+コート



◎「3つの首」をあたためる

「3つの首」は「首」「手首」「足首」です。これらは太い血管が皮ふに近いところを通っていて、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう!



「体の冷え」は免疫力を低下させて、かぜなどの体調不良の元になります。体を温める工夫をしましょう!!

うがいは「ブクブク」と「ガラガラ」両方やろう!



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

口の中が乾燥すると、口やのどの粘膜の機能が低下して、病気の原因になるウイルスや細菌が付きやすくなり、かぜなどにかかりやすくなります。

「うがい」は水でも効果があります。外出後、食事前などには「ブクブクうがい」「ガラガラうがい」+「手あらい」をきちんとしましょう★★★



が っ か は ひ
11月8日は「いい歯」の日



よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

「ひ」肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

「み」味覚の発達

かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

「こ」言葉の発音ははっきり

よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

「の」脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。



「は」歯の病気予防

だ液が多く出ること、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

「か」がん予防

だ液の中には、食べ物の中にふくまれている、細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

「い」胃腸快調

だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

「ぜ」全力投球

力いっぱい運動をするためには、よくかむ力（歯を食いしばるための力）は欠かせません。



このように「かむ」ことにはたくさんの効果があります。毎食後の歯みがきはもちろんですが、ふだんから「かむこと」も意識して「歯」を大切にしてくださいませ！

※標語「ひみこの歯がいーぜ」：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」8大効用より

おうちのかたへ

ヘルプカードを知っていますか？



熊本県で配付しているヘルプカードです。支援が必要としている人が、周囲の人々に支援を必要としていることを知らせるためのカードです。お子様の状況に応じてご準備してはいかがでしょうか。

<使い方>

市販の名札ケースに入れて首から下げたり、ストラップを使ってカバンにつけたりして周囲から見やすいところに携帯してください。

カード裏面には本人の症状や支援してほしいこと、連絡先などを自由に書き込むことができます。

<配布しているところ>

天草は天草保健所の窓口で配布しています。

★詳しくは熊本県ホームページ http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_20616.html「熊本県ヘルプカード」で検索★

①定期健康診断後の受診について

1 学期の健康診断の結果で治療や検査が終わっていない児童生徒の保護者の方に再度「結果のお知らせ」プリントを配付します。11月から12月にかけては高等部の現場実習や修学旅行等の大事な行事もあります。それらに備え、受診いただき、結果をお知らせください。受診が終わっている場合はその旨をプリントに記載のうえご提出ください。

②マラソン大会前の健康調査について

11月28日(火)にマラソン大会前の健康診断を実施します。その資料となる健康調査を配付していますので、小・中・学部は11月10日(金)まで、高等部は11月2日(金)までに担任までご提出ください。

③かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎の予防について

冬の感染症の流行時期に入ります。インフルエンザ・感染性胃腸炎は出席停止となります。診断を受けましたら担任へご連絡ください。