

ほけんだより



平成23年11月3日 広島市立広島特別支援学校

運動会も無事終わりました。そろそろ、疲れが出てくる頃ではないでしょうか。そんなときは無理をしないで、しっかり睡眠をとるようにしましょう。



また、これからだんだん寒くなり、風邪がはやってくる時期でもあるので、体調には十分注意してください。

1 風邪に御用心！！

みなさんは、夜更かしをしたり、偏った食事をしたりしていませんか。そんな生活をしていると、私たちの体に備わっている抵抗力が落ちて、細菌やウイルスに負けてしまいます。その結果、風邪をひいてしまうのです。

自分の生活を見直してみましょう。

風邪を予防するには・・・

- バランスのよい食事
- 十分な睡眠時間
- 手洗い・うがいをする
- 運動する
- 部屋の換気をする
- マスクをする



風邪をひいてしまったら・・・

- 体を休ませる
- 部屋の湿度に気を付ける
湿度を60%くらいに保ち、きちんと水分補給もしましょう。
- 症状がひどいときは病院へ行く



2 下痢のときに気を付けたいこと！！

私たちが物を食べたり飲んだりすると、栄養は小腸で体に取り込まれ、水分は大腸で吸収されます。

しかし、そのとき何かの異常が起きると、下痢になります。下痢したときは、便に血が混じっていないか、熱がないか、腹痛や吐き気がないかを確認することが大切です。

下痢を予防するには・・・

- 食事に気を付ける
食べ過ぎや飲み過ぎに、注意しましょう。
- 寝ている時、体が冷えないようにする
布団から出ないように気を付けましょう。
- 食事の前に手を洗う
汚れた手には、ばい菌がたくさん付いています。石けんで丁寧に洗いましょう。



下痢になってしまったら・・・

- 腸にやさしい食べ物を食べる
消化のよいおかゆやうどんを食べましょう。
- 水分をとる
下痢をすると体から水分がうばわれ、脱水症状になることがあります。温かいお茶やスープなどをとるようにしましょう。



3 お知らせ

平成23年度（第50回）全日本学校歯科保健優良校表彰（日本学校歯科医会主催）で、本校が奨励賞を受賞しました。これは学校歯科医の上田先生や大勢のスタッフの方々に御協力いただき、毎年行っている歯みがき指導の取組が認められたものです。今後も子どもたちの歯科保健の向上をめざし、引き続き歯みがき指導に取り組んでいきたいと思っております。

なお、裏面に上田先生が発行しておられるイーストキッズニュースを載せておりますので、ぜひ御覧ください。