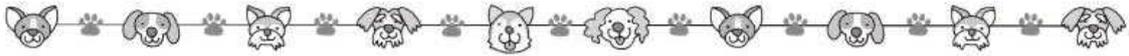


ほけんだより 12月

徳島県立池田支援学校 平成29年12月発行

学校では1ヶ月ほど、下痢や嘔吐など胃腸の症状で欠席する人が多くいました。中には感染性胃腸炎と診断された人も。冬休みに元気で楽しく過ごせるように、手洗いやのどの乾燥に気をつけて、1月9日にはまた元気な顔をみせてくださいね。



てあら
手洗いつしてる？

てあら
手洗いつするのはこんなとき☆



かえ
帰ったとき



あと
トイレの後



あと
そうじの後



りようり
料理をする前



しよくじ
食事の前



あと
せきやくしゃみをした後



コンタクトレンズケア
の前



あか
赤ちゃんにふれる前



ペットの世話の後

からだに関する^{かん}豆知識^{まめちしき}！



男子も冷え性になるの？

「冷え性は女子だけのもの」と思っている人はいませんか？

実は、男子にも冷え性はあります。冷え性を起こす血行不良の原因は、生活習慣のみだれや食生活のかたより、そして「運動不足」です。

筋肉は、体温を生み出すとともに、あたたかい血液を全身に送り出す大切な役割もしています。

男子は女子よりも筋肉が多いため、冷え性にならないと思われがちです。しかし、運動不足で筋肉が衰えると、血行不良となり冷えにつながるのです。手足の先が冷たくてつらいこと、ありませんか？

寒い冬だからと室内にこもるのではなく、積極的に運動して、冷えにくいからだをつくりましょう。



かぜのときに食べるの良いものは？

消化の良いやわらかいもの

食欲がないときは水分をこまめにとりながら、ゼリーやすりおろしリンゴなど消化の良いものを食べましょう。食欲があれば、うどんなども少しずつ。

温かいもの

冷たいものは胃腸の働きを弱めてしまうこともあります。

たんぱく質やビタミン類を含んだもの

元気が出てきたら、栄養のあるものを食べましょう。卵や細かく切った野菜をスープやおかゆに混ぜてもいいですね。



かぜのときに取りたい^と栄養素^{えいようそ}☆

