

# ほけんたより

徳島県立池田支援学校 平成29年11月発行

前庭の大きな木が次々と葉を落としていますね。冬に向けて葉を落とすのは、冬は乾燥するので、葉から水分が蒸発してしまわないようにするためだそうです。植物は自然に冬支度をして身を守っているんですね。学校ではマイコプラズマ感染症が続いていますし、インフルエンザや感染性胃腸炎もこれから流行ってきます。私たちも、手洗いや水分補給、服装の工夫など、できることから備えをしましょう！

みんなの教室

空気をクリーンに

## 換気のおすすめ

換気していないと...



換気していると...



ココが違うよ!

### 二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。



### ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

### ニオイ

汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



### 換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



「寒いから換気したくない!」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



# 感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

## 症状

### 病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

## 感染経路

### 食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染  
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

## ○おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。



せきエチケットできてる？



マスク  
をして



マスクが  
なかったら  
そでで口を  
おお



かぜを  
うつして  
しまうよ

# 鉄欠乏性貧血のチェック&改善計画

チェックがつけば  
貧血かも

爪がもろい  
 疲れやすい

ささくれができる  
 口内炎ができる

切れ毛、枝毛が多い  
 集中力がない

## 食事改善

◎鉄分の多い動物性食品を食べる

レバー、肉類、まぐろ・かつおなど

◎鉄分の多い植物性食品を食べる

ほうれん草、切り干し大根など

◎鉄の吸収を助けるビタミンCをとる

肉類にレモンを絞る、食後に果物をとる

◎バランスよく食べる

赤血球のもとになるたんぱく質なども、バランスよく食べる



✕炭水化物に偏った食事・加工食品にたよる・ダイエットで食事量を減らすことはやめよう！

保健室で手当てしていると、爪が割れやすかったり、ささくれやしもやけ、口内炎の子どもによく出会います。中には貧血気味の人がいるかもしれません。菓子パンや麺類などが好きな子が多くいますが、おなかはふくれても、鉄分やビタミンが足りていません。成長期にとっても大事な栄養です。今日のごはんをちょっと見直してみましょう！

