



# ほけんたより

# 11月



徳島県立池田支援学校 平成27年11月発行

日が落ちるのが早くなって、秋から冬への移り変わりを感じます。保健室の気温・湿度計には数日前からインフルエンザの注意マークが出ています。県内ではまだインフルエンザは少ないようですが、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は増加してきています。昨年は11月中旬から学校でも感染性胃腸炎での出席停止が数名続きました。空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜も乾燥して、ウイルスが侵入しやすくなります。冬場はあまり水分をとらない人もいますが、こまめにお茶や水を飲むと乾燥を防いでくれるので、感染症の予防になります。試してみてくださいね。

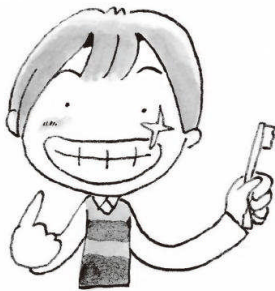
今日は何の日？

## 11月8日

これは簡単なので  
ノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある？」  
「前、歯ブラシ替えたのいつだった？」

むし歯も歯周病も毎  
日の正しい歯みがきで  
防げます。勉強も運動  
も、いい成果を出すに  
は「いい歯」から！



こたえ 「いい歯の日」

## 11月9日

ヒント  
「いい空気」の  
ごろ合わせです

ちょっと難しかったかな？  
「換気のために窓を開けると寒いからいやだ」？  
寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空  
気を追い出して、外の  
新鮮な空気が入ってき  
ている証拠。カゼの流  
行を防ぐためにも、1  
時間に1回は窓を開け  
て換気しましょう。



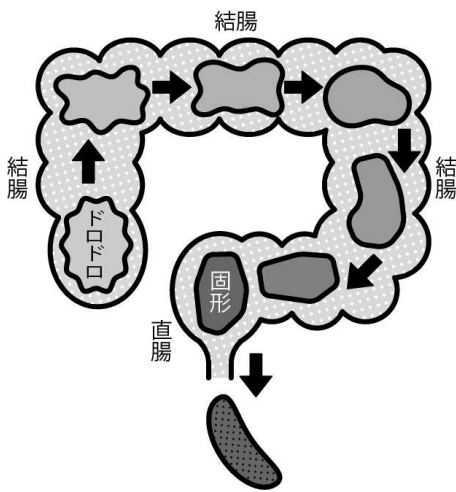
こたえ 「換気の日」



軽い力で、こきざみに

歯みがきを強くゴシゴシしている人を見かけます。  
ブラシが折れて汚れを落としにくいし、歯ぐきを  
傷つけたりします。  
軽い力で細かく動かす方がよく落ちますよ☆

# いいウンチがでているかな？



ごはんを食べてからウンチが出るまではだいたい1日～2日。始めドロドロだった食物の残りかすが移動するうちに水分が腸に吸収されて固まってきます。直腸にウンチがくると、脳が「だせ」というゴーサインを出すのです。(∇∇)ノ水分が少なかったり、食物繊維が少ないとウンチは硬く少なくなり出にくくなります。(∇\_∇)また直腸まできているのにトイレに行かずにがまんしていると、どんどん水分が吸収されて硬く出にくくなってしまいますよ。(°\_°)

## 便秘を予防・解消するには

- ① 朝食をしっかりとって、規則正しい生活を
- ② 時間の余裕をもってウンチを出す習慣を
- ③ 適度な運動を
- ④ ストレスをコントロールする
- ⑤ 食べ物にも気をつける

ウンチを柔らかくするには、水分を充分とることも大事

## 便秘を防ぐ食べ物

### 食物繊維を多く含む食品

食物繊維は水分を吸収してウンチを柔らかくしたり、ウンチのかさを増やして腸を刺激し、腸の働きを活発にします

### 乳酸菌を多く含む食品

乳酸菌は腸内に善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます

### ビタミンBを多く含む食品

ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします

### ビタミンEを多く含む食品

ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします



11月は修学旅行、就業体験、校外学習などの行事がありますね。体調を整えてベストな心と体で望みたいですね！