


ほけんだより 12月

別府支援学校鶴見校


2018年も残すところあと少しになりました。今年はどうな1年だったでしょうか？
よくなかったことを反省することも大切ですが、よかったことや良い思い出をたくさん思い出して、
来年のエネルギーにしましょう♪

日に日に寒さが厳しくなってきました。インフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節です。
感染症予防をしっかりと行い、2019年を元気に迎えましょう！



寒い日にお風呂に入ると、じわ〜とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。



ゆず湯も…お風呂の効果って？

カゼにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

- かえってきたら、手洗いうがい
- ぜんぶ残さず三食食べよう
- よるは早めに布団へGO
- ぼうえいせん！マスクを正しくつけよう
- うんどうして強い体をつくらう

12月13日（木）県内の感染症による欠席者の状況は、インフルエンザ114名、おたふくかぜ32名、感染性胃腸炎32名です。これからどんどん感染者が増加していくと思われます。手洗い・うがい・マスクの着用・規則正しい生活・人混みをさけるなど予防に努めましょう。

大分県で発生している感染症

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

病原体 ムンプスウイルス

症状 耳たぶの付け根（耳下腺）やあごの下がはれて、ほほがふくらんだようになります。ほかの症状としては少し熱が出る程度で、約1週間で回復します。

一度かかるとめんえきができるので、二度かかることはありません。

登校について

耳下腺がはれてから5日が経過し、体の状態が良好になるまでは、出席停止になります。



感染性胃腸炎

病原体 ノロウイルス、ロタウイルスなど

症状 はいたり、げりをしたりする症状が突然現れます。感染力が強く、感染者の便やはいた物が原因となり、それにふれた人を通じて、感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

登校について

症状が回復し、体調がよければ登校できます。便にウイルスが残っている場合があるので手洗いを念入りにしましょう。



インフルエンザウイルスは

これを

好き？

嫌い？

- | | | | | | |
|---------------|----|-----|---------------|----|-----|
| ① 乾燥した部屋 | スキ | キライ | ⑥ マスク | スキ | キライ |
| ② 口を開けて寝ている人 | スキ | キライ | ⑦ インフルエンザワクチン | スキ | キライ |
| ③ 教室の換気 | スキ | キライ | ⑧ 人が集まる場所 | スキ | キライ |
| ④ うがい・手洗い | スキ | キライ | ⑨ ストレスの多い人 | スキ | キライ |
| ⑤ 鼻や口をやたらと触る人 | スキ | キライ | ⑩ 早寝早起き | スキ | キライ |

①<スキ>②<スキ>③<スキ>④<スキ>⑤<スキ>⑥<スキ>⑦<スキ>⑧<スキ>⑨<スキ>⑩<スキ> ㊟

4つの冷え性改善ポイント

服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけではなく、湯船にもつかる

食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる（大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど）

運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える