



げんき通信



令和5年2月

東大阪支援学校 保健室/給食室

《2月の保健行事予定》

日付	行事	対象者	日付	行事	対象者
1日(水)	体重測定	小学部	7日(火)	体重測定	生活課程2年生
2日(木)	体重測定	普通課程	8日(水)	体重測定	生活課程3年生
3日(金)	体重測定	生活課程1年生	9日(木)	内科健康相談	希望者
6日(月)	こころの健康相談	希望者	14日(火)	眼科健康相談	希望者
	体重測定	中学部	16日(木)	はみがき教室	中学部

毎月おこなっている体重測定も2月で最後です。この1年間でどれくらい大きくなったでしょうか？
体重の変化は、食事内容や日常生活の変化がわかりやすく表れてきます。注目してみてもいいかもしれません。



誰にでも アレルギーを知ろう

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。
アレルギーの一種であるスギやヒノキ的花粉症はこれからピークを迎えます。
花粉症対策と体調管理の両輪で、しっかり対応していきたいですね。

さて、アレルギーの中でも近年、大きな問題となっているのが食物アレルギー。「アナフィラキシー」と呼ばれる重篤な症状を起こし、生命にかかわる事例も後を絶ちません。中でも「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」は、『特定の食べ物』と『運動などの行為』の2つの条件がそろったときに生じる急性のアレルギー反応で、大人でも起こります。

もし、何かを食べたあとに運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら速やかに受診を。それまで大丈夫だった食べ物で起こることもあります。



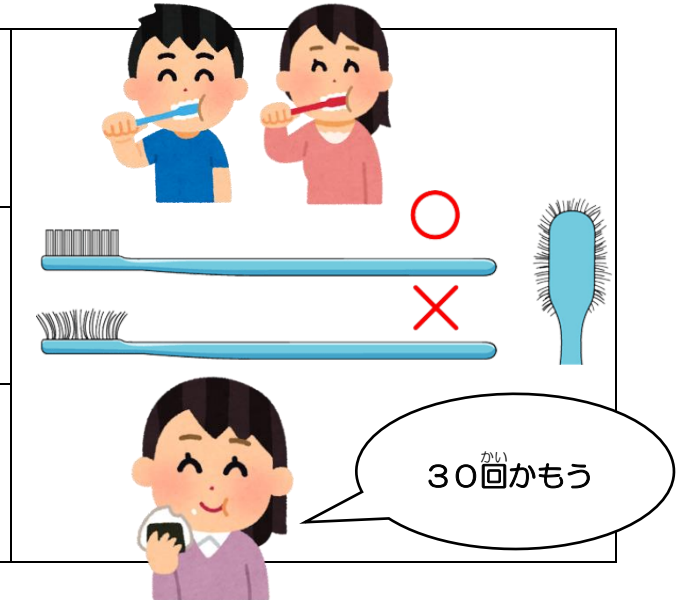


は くち けんこう 歯とお口の健康についてふりかえろう！

今年度のげんき通信では、歯とお口の健康について紹介してきました。

今月はこれまでのふりかえりをします。

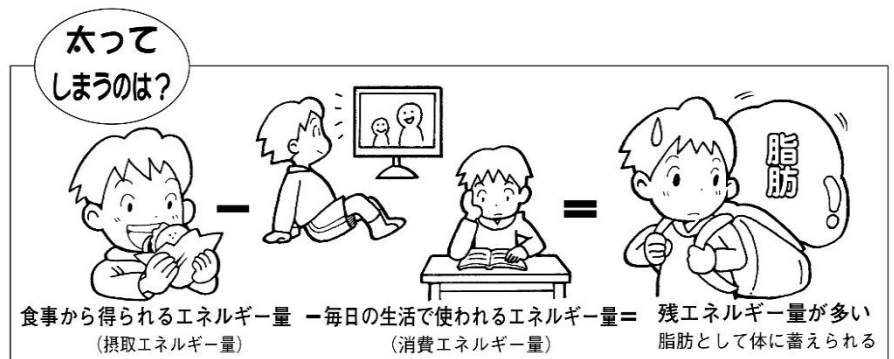
●しっかり歯みがきできていますか？ 歯みがきは歯とお口の健康の基本です 汚れがよく落ちるようにみがけるようになろう	
●歯ブラシの交換はできていますか？ 歯ブラシを後ろからみて、毛先が広がっていたら交換しましょう	
●よくかんで食べていますか？ よくかんで食べることは健康にすぐすための、よい効果がたくさんあります	



体重が増えすぎてしまったかも！？

体重測定の結果を見て、「身長はあまり変わらないけれど、体重が増えたな…」という人はいませんか？ 食事からとったエネルギー量が、使ったエネルギー量より多くなると、余った分をたくわえるようになります。それが体重の増加として表れます。

成長期なので、体はもちろん大きくなりますが、急に体重だけ増えた！という場合は生活習慣を振り返ってみましょう。



食習慣チェック！！

- ☐ お茶や水の代わりにジュースを飲む
- ☐ おやつを毎日食べる
- ☐ 食事の時間が不規則
- ☐ 早食いだ
- ☐ 夕ご飯の後に夜食を食べる
- ☐ ながら食べをしている

チェックがたくさんついた人は、減らせるように意識してみましょう！

食事ノートをつけてみよう！

1日に食べたものをノートに記入してみましょう。食生活の見直す部分がわかるようになります！

