

ほけんだより12月号

がつこう

大阪府立なにわ高等支援学校

H30. 12 . 4

早いもので、今年も残すところ一ヶ月となりました。11月30日、12月1日は、なんば・なにわ祭おつかれさまでした。一つひとつみんなが今まで一生懸命準備し、結果としてたくさんの方に楽しんでいただけて大成功となりました。みなさんにとって2018年はどんな1年でしたか？学校での楽しさ、嬉しさ、悔しさ…たくさんさんの感情が飛び交う1年だったのではないのでしょうか。どれも皆さんにとって成長の種となり、また次の1年に繋がります。

来年もいろいろなことがたくさん詰まった良い1年になりますように。

～冬を元気に過ごすために～

思い当たるものにチェック☑！！

☑チェック1

- うがい・手洗いをサボり気味
- 部屋の気温も湿度も低い
- よく顔をさわる
- 部屋の換気をしない



上記のチェック項目数が多かった人は、

ウイルスへの注意が足りません！！

☑チェック2

- 朝ごはんは食べない
- 野菜は残す
- 冷たいものが好き
- お風呂は湯船につか
- 夜中までスマホ
- お風呂はシャワーで
- 運動よりゲームが好き
- すませる。



上記のチェック項目数が多かった人は、

免疫力が低くなっています！！



アドバイス1：うがい・手洗いを

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスはヒトの口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事のときなど、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう！なぜ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2：適度な温度と湿度

ウイルスは冬の「低温」と「乾燥」で活発化します。部屋の中を暖かくして、湿度は50～60%を保ちましょう。閉め切った部屋のウイルスを換気で追い出す！

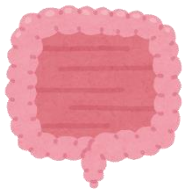
アドバイス3：マスクを着ける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。



point

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロには出来ません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが「免疫力」。免疫力を高めてなぜ・インフルエンザから体を守ろう！



ちょう なんさい あなたの「腸」は何歳ですか？

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？排便できていますか？

朝は、時間がないでしょうが、排便してスッキリさわやかな気持ちで登校したいですよね。本来朝食のあとは、便の出やすい時間帯です。しかし、人間は、大脳からの指令で排便を止めてしまいます。まずは、朝の時間にゆとりがほしいですね。

腸内の状態は、健康年齢を反映します。便は健康のバロメーターです。肌の老化は、偏った食事・ストレス・運動不足が原因です。あなたの肌年齢は何歳ですか？

あ
当てはまるものに○をつけてください。

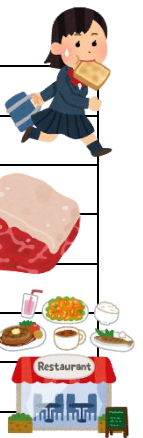
～生活習慣偏～

<input type="checkbox"/>	トイレの時間が決まっていない
<input type="checkbox"/>	おならが臭いといわれる
<input type="checkbox"/>	顔色が悪く、老けて見られる
<input type="checkbox"/>	肌荒れや吹き出物が悩み
<input type="checkbox"/>	運動不足
<input type="checkbox"/>	寝付きが悪く、寝不足気味
<input type="checkbox"/>	ストレスをいつも感じている



～食事偏～

<input type="checkbox"/>	朝食は食べないことが多い
<input type="checkbox"/>	朝食は短時間で済ませる
<input type="checkbox"/>	食事の時間は決めていない
<input type="checkbox"/>	野菜不足だと感じる
<input type="checkbox"/>	肉が大好き
<input type="checkbox"/>	牛乳や乳製品が苦手
<input type="checkbox"/>	週4回以上、外食をする



～トイレ偏～



<input type="checkbox"/>	いきまないと出ないことが多い
<input type="checkbox"/>	排便後も便が残っているような気がする
<input type="checkbox"/>	便が硬くて出にくい
<input type="checkbox"/>	コロコロした便が出る
<input type="checkbox"/>	ときどき便が緩くなる
<input type="checkbox"/>	便の色が黒っぽい
<input type="checkbox"/>	出た便が便器の底に沈みがち
<input type="checkbox"/>	便が臭いといわれる



○が4個以下の人

腸年齢＝実年齢 腸年齢は若い。今の生活を続けて！！

○が5～9個の人

腸年齢＝実年齢＋10歳 腸年齢は実年齢より少し上。
気を抜かないで！！

○が10～14個の人

腸年齢＝実年齢＋20歳 腸年齢は崖っぷちです。
転げ落ちる寸前です。

○が15個以上の人

腸年齢＝実年齢＋30歳 腸年齢はヨレヨレ、危険信号！
すぐに生活習慣の改善を！！

ほけんしつ 保健室から



通常、健康な人では体温は36～37℃に保たれていますが、35℃台やそれ以下のいわゆる「低体温」と呼ばれる生徒が増えているように感じます。低体温になると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。

原因としては、運動不足や栄養の偏り、睡眠時間の不足など生活習慣に関わるものが多く挙げられています。自分の平熱を測ってみて、生活習慣を整えることから始めてみましょう！！