

保健だより からだをせいけつにしよう

平成29年5月1日
相馬支援学校保健室
NO2

今月の保健もくひょうは、「からだをせいけつにしよう」です。

皮フや口、髪の毛など、からだの汚れをそのままにしておくと、病気にかかりやすくなったり、からだの
において、まわりの人がイヤな気分になったりします。きちんとできているかチェックしてみましょう。

チェックポイント

- いつもハンカチとティッシュを持っている
- ツメは短くきってある
- 一日3回、歯みがきをしている
- 毎日お風呂にはいる
- 前髪は目に入らない
- 毎日、下着をとりかえている
- 手洗い、うがいをわすれない



できていないところは、
できるようにがんばって
みよう！



お願い します

5月10日(水)から、せいけつ検査
がはじまります。

せいけつ検査のときだけでなく、顔
をあらう、歯をみがく、お風呂に入る、
かみの毛をあらうなどの身だしなみに
気をつけて生活するようにしてくださ
い。

注意

相馬支援学校でも
肥満の子どもがふえて
います・・・。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起し、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

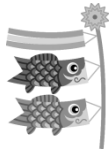
4月におこなった身体測定の結果、身長と体重の関係から「肥満傾向」(肥満度20%以上)と判定された人は、
小学部の33%、中学部の29%、高等部の42%でした。

肥満は、脂肪がからだにつきすぎた状態です。脂肪は、からだに必要な部分もあるのでゼロでは困るのですが、増えすぎると、血液がサラサラと流れなくなって、心臓や脳の病気につながりやすくなってしまいます。子どもころからの肥満は大人になってからの肥満にもつながりやすいので、今のうちから、からだの脂肪をためすぎない生活をするのがとても大切です。

連休中に体重が増えないように

- 毎日、体重をはかる
- 食べすぎに注意！カロリーも気にしてね。
- からだを動かす！お手伝いでもOK





連休中に、心とからだのリラックスを

「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？

進学や就職などで環境が変わり、ちょうど1ヵ月過ぎた頃に、食欲がない、眠れない、やる気がでないなどの症状が出てくることがあります。5月の連休後にこのような症状が出てくることが多いので、5月病といわれるようです。

5月病の主な原因はストレスのようです。ストレスの原因は人それぞれですが、連休の間に気持ちを切り替えて、ストレスに負けない自分づくりをする時間を持つのもいいのではないのでしょうか？

前半2連休、後半5連休です。生活リズムを乱さない生活を！						4/29 (土) 昭和の日
4/30 (日)	5/1 (月) 学校です。	5/2 (火) 学校です。	5/3 (水) 憲法記念日	5/4 (木) みどりの日	5/5 (金) こどもの日	5/6 (土)
5/7 (日)	5/8から学校です。 リフレッシュして、学校に来てね！					



ご家庭でも話してみませんか。禁煙のこと。

世界保健機関 (WHO) では、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界各地で禁煙に関する様々なキャンペーンを行っています。今年のスローガンは「2020年、受動喫煙のない社会をめざして～たばこの煙から子どもたちをまもろう～」です。5月31日(水)～6月6日(火)までを禁煙週間としています。



タバコの煙は、本人が吸う煙（主流煙）よりもはきだす煙（副流煙）のほうに、たくさんの有害物質がふくまれています。子どもが副流煙を吸うことで、咳やたん、息切れ、気管支炎、肺炎、中耳炎などにかかりやすいことがわかっています。また、煙を吸わされる子どもが大人になってから肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームになりやすいことも最近の研究でわかってきました。



百害あって一利なし！ 広がっています… 禁煙の輪！

