

保健だより

# からだをせいけつにしよう

平成31年4月26日  
相馬支援学校保健室  
NO. 2

5月の保健目標は「からだをせいけつにしよう」です。「シルエットクイズ」、全問正解できるかな？

清潔せいけつに  
できているかな？

## シルエットクイズ

みんなに足りない  
清潔アイテムは何か？  
シルエットから推理しよう！

### シルエット



### 清潔アイテム

<p>ハンカチとティッシュ</p> <p>ハンカチは 毎日<small>まいにち</small>とりかえてね</p>	<p>つめきり</p> <p>手のひら側<small>うら</small>から 見えた<small>みえた</small>ら切ろう</p>	<p>歯<small>は</small>ブラシと歯<small>は</small>みがき粉</p> <p>ねる前<small>まへ</small>は念<small>ねん</small>入<small>い</small>りに</p>	<p>下<small>した</small>着<small>ぎ</small></p> <p>汗<small>あせ</small>をすう素<small>そ</small>材<small>ざい</small>を選<small>えら</small>ぼう</p>	<p>手<small>て</small>洗<small>あら</small>いせっけん</p> <p>水<small>みず</small>洗<small>あら</small>いだけじゃダメ！</p>
--	---	---	---	---

## お風呂にはいると、いかにいっぱい



からだがあたたまって血管がひろがるので、体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。

お湯のなかではからだが軽くなるので、足腰の負担もかるくなるので、心もからだもリラックスできます。

お湯につかると、水圧がかかるので血液の流れがよくなり、むくみがとれます。

肌の汚れもおちてきれいになり、気分もサッパリします。これからの季節は毎日、お風呂に入ってからだをせいけつにしましょう。



4月27日(土)～5月6日(月)まで、10連休になります。新学期がはじまって、やっと学校のリズムになれてきたところだと思います。そこで長い休みが続くと、生活リズムがくずれてしまうことが心配されます。休み中も、学校の時と同じ生活リズムで過ごせるようにしてください。

新しい環境になれるために、しらないうちに心もからだも疲れていると思います。いつもより寝る時間を早くして、疲れを残さないようにしましょう！！



## インフルエンザ B 型が流行中

インフルエンザは冬の感染症のイメージがありますが、3月に気温が低かったためか、インフルエンザB型が流行しているということです。プロ野球のソフトバンクの選手も数名が、インフルエンザB型にかかって試合にでられなかったというニュースもありました。福島県では、中通りを中心に感染が増えているようです。

今年は、ゴールデンウィークが10連休になり、例年よりも旅行やイベントなどで人の移動が増えるのではないかと予想されています。インフルエンザB型はA型にくらべると症状が軽く、「風邪かな？」くらいですませてしまうこともあるようです。予防の基本は手洗い・うがいです。微熱や咳、鼻水、下痢などの症状があるときは、早めに医療機関を受診するようにしてください。

### 《5月の健康診断の予定》

- 5月14日(火): 尿検査
- 5月17日(金): 内科検診(高等部)
- 5月21日(火): 内科検診(小・中学部)
- 5月23日(木): 耳鼻科検診
- 5月28日(火): 歯科検診(高等部)
- 5月29日(水): 尿検査(二次検査)
- 5月30日(木): 歯科検診(小・中学部)
- 5月31日(金): 色覚検査



休まないで受けるようにしましょう