

保健だより

心もげんきにすごそう

平成30年2月1日発行
相馬支援学校保健室
NO12

2月の保健目標は「心もげんきにすごそう」です。

最近、「やる気がでない」「イライラする」「眠れない」

「友だちとケンカばかり」「楽しくない」などということはありませんか？

思いあたることのある人は、少し心が疲れているかもしれません。

節分の豆まきといっしょに心の鬼も追い出しましょう。

からだ&心の「鬼は～外！」

「鬼は～外！ 福は～内！」節分の豆まきには、悪いものを追いはらって、よいものを呼び込むという願いが込められています。

みなさんの鬼はどんなものかな？

こんな悪いものを追いはらうと、自然によいものが入ってきますよ。

からだ

- ・くたくたになってもゲームを続ける
- ・いつまでもダラダラと起きている
- ・好きな物しか食べない

心

- ・友だちの悪口やかげ口を言う
- ・仲間はずれにする
- ・いじわるや乱暴なことをする

「鬼は～外！」で、元気で楽しい毎日呼びこもう！

3つの心をだいにしよう

思いやりの心

やさしい心

心と体が元気！

すなおな心



インフルエンザが警報レベルに！！

福島県のインフルエンザが警報レベルになりました。本校でも、1月中旬から中学部を中心にインフルエンザB型が流行しはじめました。小学部でも数名インフルエンザがでてきています。

「隠れインフル」などもニュースになっています。

微熱や鼻水、咳、だるさなどの症状が続く時は、医療機関を受診するようにしてください。

その症状。「隠れインフル」かも・・・。

- ★熱がでて、すぐに下がったが数日後また発熱
- ★風邪の症状が数日なおらない
- ★ずっとだるさがとれない
- ★腹痛や吐き気
- ★微熱が続く

※インフルエンザの検査が陰性でも、症状のあるときは無理をしないで、家庭で休養するようにお願いします。

腸内環境で免疫力UP!

腸の機能は、「消化吸収」と「免疫機能」です。

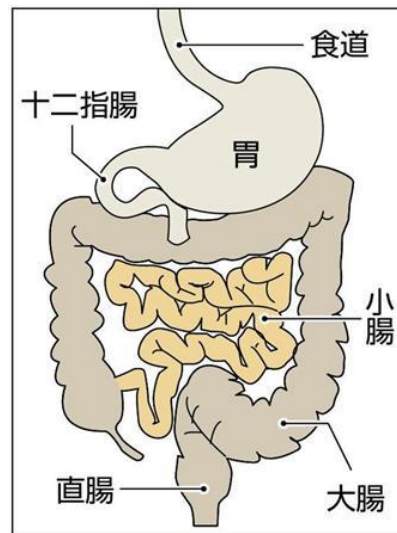
この、「免疫機能」を高めるためには、腸内環境を整えることが重要です。腸内環境を整えるためには、



ビフィズス菌などの善玉菌を増やし、ウェルシュ菌などの悪玉菌を減らすことです。そのためには、



善玉菌を多く含む食品を意識して食べることです。ヨーグルトが代表的ですが、日本古来のみそやしょうゆ、漬物には植物性乳酸菌がとても多く含まれています。



とりのみそ鍋

白菜、春菊、もやし、とり肉などを入れて、みそベースのスープであったか鍋。



青しそごはん

青しそのみじん切りとジャコやゴマをいっしょにごはんにまぜるだけ！しそは鼻づまりに効果的。

インフルエンザ、花粉症対策にもおすすめ

からだか元気になるメニュー



具たくさんみそ汁

食物繊維たっぷりの野菜ときのご類など、とにかく野菜たっぷりでビタミンバランスUP!!

いわしのハンバーグ

いわしのすり身にしいたけ、ショウガ、青ねぎを混ぜてハンバーグに。青しそをまぜた大根おろしをそえてどうぞ!

そろそろ花粉症が心配な季節です・・・

かぜかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります

かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある