

ほけんだより

11月号

高岡市立東五位小学校

平成27年11月2日

だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。かぜをひいたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。インフルエンザやその他の感染症にかからないように、手洗い・うがいをする、マスクを着用するなどの対策をしっかりとっていきましょう。

病気に負けるな！免疫力・抵抗力アップ計画！

その1 バランス良く栄養をとって免疫力・抵抗力アップ！

免疫力・抵抗力アップに重要なこれらの栄養素をしっかりと摂りましょう。

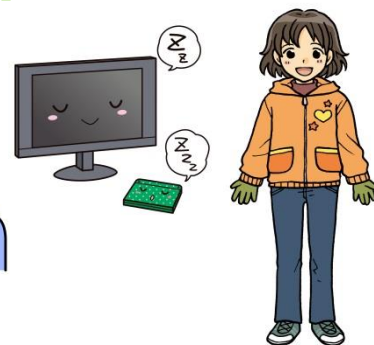
- ・ビタミンA（ほうれん草、人参） ・ビタミンB6（バナナ、納豆）
- ・ビタミンC（トマト、みかん） ・ビタミンE（大豆、かぼちゃ）
- ・亜鉛（卵、ピーナッツ、いわし） ・食物繊維（ごぼう、さつまいも）



その2 睡眠をしっかりとって免疫力・抵抗力アップ！

睡眠のコツ ・眠くなくても決まった時刻に布団に入る。

- ・部屋を暗くして寝る。
- ・昼間にしっかり日光を浴び、運動する。
- ・寝る30分前にはテレビやゲームを消す。



その3 衣服をうまく調節して免疫力・抵抗力アップ！

暖かいとき・涼しいとき、それぞれの状況で脱いだり着たりできるように心がけましょう。

みんなで守ろう！せきエチケット

せきエチケット① マスクをつける

くしゃみや咳をしたときに、飛まつが飛び散るのをガードします。

せきエチケット② 咳・くしゃみの仕方

マスクをしていないときでも、咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口をおおうか、服の袖の部分で口をふさいで行いましょう。



11月9日はいい空気の日

上手な換気の3つのポイント

○空気の性質を利用する

冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。

○風邪の流れを利用する

風邪の入ってくる窓と、もう一つ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道を作ります。

○換気扇を利用する

換気扇もまわすと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。

◎換気の効果は◎

- ①新鮮な空気との入れ替え
- ②においの排出
- ③湿気をはらう
- ④ホコリや細菌、ウイルスなどの排出



ミニ医学「便秘」

大便出てる？

- ☐ 続けて3日以上でていない ☐ 週に1～2回しかでない ☐ 残便感がある
☐ 硬くて出にくい ☐ 量が少ない



こんな症状があって、自分でも不快感があれば **便秘** です。

便秘が続くと・・・

痔になる

おなかが張る

食欲がない

肌の調子が悪い

イライラする

疲れやすい

お腹が痛い

便秘になるのはどうして？

◆運動不足・不規則な生活

大便を先に送る結腸の運動が弱くなる

◆ストレスが多い

結腸にけいれんが起こり大便がうまく運ばれない

◆便意を我慢することが多い

直腸のセンサーが鈍くなる



便秘を予防・解消するには

① 朝食をしっかりとって、規則正しい生活を

③ 適度な運動を

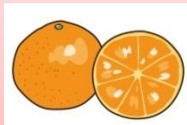
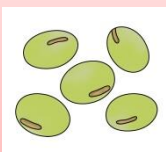
② 時間の余裕をもって大便を出す習慣を

④ ストレスをコントロールする



便秘を防ぐ食べ物

食物繊維を多く含む食品



豆

根菜

果物

食物繊維は水分を吸収して大便を柔らかくしたり、大便のかさを増やして腸を刺激し、腸の働きを活発にします。

乳酸菌を多く含む食品

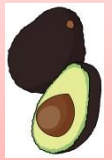
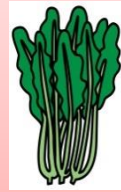


みそ

ヨーグルト

乳酸菌は腸内に善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます。

ビタミンB・Eを多く含む食品



うなぎ レバー ほうれん草 アボガド
ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします。

心の保健室

親子でスキンシップ「パワーハンド」

- ① 親子でお互いの手形を画用紙になぞり取る。
- ② 5本の指の部分に、それぞれ相手の良いところ、自慢できるところを書き入れる。
- ③ 相手の指、1本1本を握りながら、良さを読み上げて伝える。



とても温かい気持ちになれます。ぜひ親子で試してみてください。

11月の保健行事

11月 6日（金）

歯科検診

1・4・5年生・なかよし・ひまわり

11月 13日（金）

歯科検診

2・3・6年生