

ほけんだより12月号

平成23年12月2日

徳島県立池田支援学校美馬分校

早いものでもう12月となりました。今年も残すところ1ヶ月です。

平成23年はたくさんの行事があつて、それらに追いかけるようにして、あつという間に過ぎていきました。それぞれの行事に前向きに真剣に取り組む、一回り成長した生徒の皆さんに大きな拍手を送りたいと思います。

寒くなってきましたが、冬休み中も寒さに負けない体を作りたいと思います。

今年も間もなくインフルエンザの流行期です！！

～かぜとインフルエンザの違いがわかりますか？～

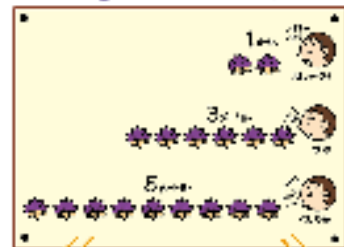
かぜとインフルエンザ

病原体	ウイルス	細菌	ウイルス	ウイルス	ウイルス
かぜ	細菌	細菌	ウイルス	ウイルス	ウイルス
細菌	細菌	細菌	ウイルス	ウイルス	ウイルス
あまりおおくの 人にうつらない	ひかくてき ゆっくりすすむ	ひかくてきかるい	あまり高く ならない	よわい	よわい
インフルエンザ	細菌	細菌	ウイルス	ウイルス	ウイルス
細菌	細菌	細菌	ウイルス	ウイルス	ウイルス
おおくの 人にうつる	とつぜんかかる	つよい	39～40度ぐらいの 高い熱がでる	つよい	つよい

守ろう！咳エチケット！

- ◇咳やくしゃみをするときは、口と鼻に手を当て、人のいない方を向くようにする。
- ◇鼻水や痰はティッシュにとり、ゴミ箱へ。
- ◇咳がでる人はマスクの着用を。
- ◇マスクをしていても、咳やくしゃみが出るときは手を当てるようにする。

せきやくしゃみて



飛び散る
ウイルス







咳が出ていなくても、バスや汽車に乗るときは、予防のためにマスクをつけよう！！

め み からだ まも
目に見えないパワーで体を守る

めん えきりよく たか
免疫力を高めよう♪

めん えきりよく からだ がい あた さいきん どう からだ なか はい ふせ
免疫力は、体に害を与える細菌やウイルス等が、体の中に入ってくるのを防
ぐ働きをしています。免疫力が高くなったり、低くなったりするのは、毎日
の生活の仕方（食事・睡眠・運動・ストレス等）が関係しています。

めん えきりよく はたら
免疫力はここで働いています！

どこで	めん えきりよく たか 免疫力を高めるために	よく働かないと…
<p>ねんまく ひふ・粘膜 (のど はな あな 喉・鼻の穴 等)</p> 	<p>かんそう すいぶん ・乾燥させない→うがい、水分をとる あた たか ・温かい物を食べる、保温 えいよう あた けつ →ひふに栄養を与えているのは、血 えき ち めぐ わる 液です。血の巡りが悪くなると、 げん き ど お ひふの元気度が落ちます。 せいけつ ・ほどよい清潔→こすりすぎてもひふ はザラザラ。</p>	<p>はたら よく働かないと…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひふがカサカサ。 ・口や喉が渴く。 
<p>ちよう 腸</p> 	<p>しよくもつせん い や さい かいそうどう ・食物繊維(野菜・キノコ・海藻等)を ちよう はたら わる めん 摂る→腸の働きが悪くなると、免 えきりよく わる 疫力も悪くなる。 にゆうよく おん ・リラックスタイムをもつ(入浴・音 がく かんしよう ちよう はたら 楽鑑賞)→ストレスは腸の働きの くず バランスを崩します。 うんどう うんどう べん ・運動をする→運動で便もスムーズ。 ふつきん つよ 腹筋も強く。</p>	<p>べん ・便がくさくなる。 べん び げり く かえ ・便秘,下痢を繰り返す。</p> 
<p>けつかん 血管・リンパ</p> 	<p>かんじよう ゆた わら ほな ・感情を豊かに(笑ったり, 話したり) じりつしんけい →ストレスがたまると自律神経のバ ランスを崩します。 ねむ つか ・ぐっすり眠る→疲れがとれないとス トレスもたまります。 からだ ひ ひ ち めぐ ・体を冷やさない→冷えると血の巡 わりが悪くなります。</p>	<p>か ぜ ・風邪をひきやすい。 きず なお ・傷が治りにくい。</p> 

がっ としみつき よ かた あわ
12月には年満月という呼び方があります。慌ただしいイメージの12月で
すが、この一年の出来事や成長を、御家族でゆったりお話されて、満ち足り
いた時間を過ごす、そんな機会を持っていただけたらと思います。そして、来年
への一歩を踏み出せる、そのような一年の締めくくりの月となりますように…