

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ってほしいと思います。

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？～

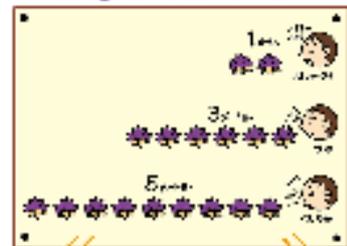
かぜとインフルエンザ

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
特徴など	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
特徴など	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

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
はたら めん えきりよく たか ひく
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
せいかつ し かつ しよくじ すいみん うんどう どう かんけい
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 とう 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 かせ ・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 くず 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 わる 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 つ としみつつき よ かつ 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
いちねん で きごと せいちよう ご かぞく ほなし み た
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
じかん す きかい も おも
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
いちぼ だ しいねん し つき
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…