



# ほけんだより11月号

平成 23 年 11 月 2 日

徳島県立池田支援学校美馬分校

紅葉の待たれる11月になりました。紅葉は、最低気温が8度以下にならないと始まらないといわれていますが、最近の朝夕の冷え込みには紅葉間近が感じられます。まだ体が寒さに慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。あつという間にやってくる冬に向けて、寒さに負けない健康管理を心がけましょう。



## ～秋冬に流行しやすい病気～

**\* 感冒(風邪)**：主な症状は、頭痛・のどの痛みくしゃみ・鼻水・発熱・倦怠感など。

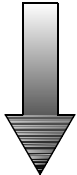


### ◎医療機関を受診した方がいい場合

症状が長期間続く・高熱がある・膿みみたいな鼻水や痰がでる。

脳炎や中耳炎などの合併症を起こしていたり、他の病気の可能性もあるので、全ての症状が該当するからといって、風邪ですまさないようにしてください。

**\* インフルエンザ**：風邪に比べて症状が重く、主な症状は、高熱・頭痛・関節痛・悪寒・倦怠感の全身症状など。



### ◎インフルエンザの治療

現在はインフルエンザに対する治療薬があります。流行時期に上記の症状がみられた場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

流行のピークは12月下旬～3月上旬と言われています。インフルエンザの予防接種は任意接種ですが、感染する可能性を減らすことや周囲への流行を防ぐ効果が期待されています。

**\* 流行性嘔吐下痢症**：症状は、嘔吐(半日から1日くらい)・下痢(1～3日くらい)・発熱(あっても軽く、1日程度)



### ◎下痢・嘔吐しているときの食事

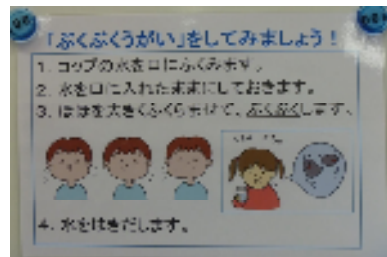
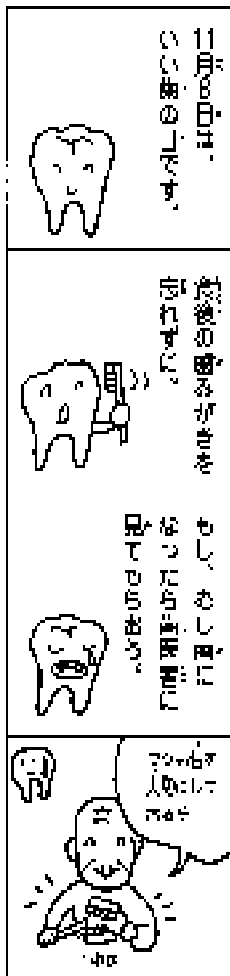
無理に食事をする必要はありません。下痢がおさまってきたら、おかゆやおじや、うどんなどを中心とした消化のよい献立にしましょう。

脱水症状には気をつけ、イオン飲料や麦茶、湯冷ましなど水分だけは十分とるようにして下さい。

# 11月8日は「歯の日」

11月  
いい歯の白

先月、美馬保健所の方に御協力していただき、ブラッシング指導を行いました。



虫歯の起こり方、歯の磨き方、うがいの仕方などたくさん教えてもらいました。

朝・昼・夕食後には欠かさず歯を磨き、虫歯菌のいない健康な歯を育てていきましょう！



# 11月10日は「トイレの日」

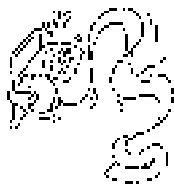
健康や清潔に関する記念日は年々増えているような気がします。健康な毎日を過ごすために清潔を心がけることは大切なことだけれど、元気な時には忘れがちです。

トイレに関するクイズを出題!!

- Q1. 森や山の中でトイレにいきたくなった時、どうすればいいの？
- Q2. 宇宙ではどうしているの？



A1 → おしっこやうんちがしたくなったら、歩く道から離れたところに穴を掘ってします。したあとは土をしっかりとつけておきます。自然の中でも後始末はとても大切なこと。最近では、トイレトーパーなどの紙は土に返らず残ってしまうため、持ち帰って片付ける運動も起こっています。



A2 → 宇宙は無重力の世界です。無重力の中では水分は水滴になってしまいます。ですから、おしっこも水滴になってしまい、うんちは空中に浮かんでしまいます。そこで、飛行士は便器にまたがって、体が動かないようにベルトで固定します。そして、電気掃除機のように吸い取る仕組みになっているそうです。

