

保健だより5号



令和5年11月

岡山瀬戸高等支援学校

1日の寒暖差が大きいこの時期は、エネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなります。また、胃腸症状となってお腹の風邪をひきやすくなります。11月9日には食中毒（ノロウイルス）注意報が発令されました。食中毒の予防には手洗いと手指の消毒が有効です。普段の生活リズムを振り返り、衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理し、本格的な冬に備えましょう。



栄養の役割

私たちは、元気に毎日を過ごせるように、必要な栄養素を色々な食べ物から取り入れています。そして、普段食べている食品は、体内での働きや特徴によって、赤・黄・緑の3色のグループに分けられます。ご飯だけ、お肉だけ、と偏った食事では、健康な身体は作れないので、赤・黄・緑のきれいな3色になるようバランスのとれた食事をしましょう。

赤のグループ（主菜）

血や肉、骨を作る



たまご



肉



魚



牛乳



なっとう(大豆)

トマトやりんごは赤いですが、赤のグループではありません。赤のグループは肉や魚、卵、豆腐、牛乳などタンパク質が多い食べ物です。

黄のグループ（主食）

体を動かす



黄色のグループは、ごはんやパン、麺などで、炭水化物が多い食べ物です。じゃがいもやさつまいも、里芋も炭水化物が多く、黄色のグループに入ります。食べると元気のもとになるエネルギーに変わります。

緑のグループ（副菜）

体の調子を整える



ピーマンやほうれん草など緑色の野菜以外にも、人参やナスなど他の色をした野菜も緑色のグループです。また、きのこや果物も緑色のグループに入ります。ビタミンやミネラルが多く、風邪を引きにくくしてくれたり、体の調子を整えてくれたりします。

皮膚症状にご注意を！



寒さとともに空気が乾燥してくるこの時期は、あかぎれ、さかむけ、しもやけなどの皮膚症状が増え始めます。肌を乾燥から守るために、保湿クリームがおすすめです。ただし、症状がひどい時は皮膚科で相談してくださいね。

痛い、かゆい、気になる

ニキビ

●どのようにできるの？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、そこにアクネ桿菌という細菌が作用してできます。

●どこにできやすいの？

皮脂が活発に作られる毛穴が多い顔、背中、胸、肩の上がとくにできやすい部位です。

●どうすれば予防できるの？

- ①入浴・洗顔で余分な皮脂や汚れを取り除く。
- ②髪の毛が皮膚にふれないようにする。
- ③栄養バランスのとれた食生活を続ける。

気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。ちなみに「チョコレートやナッツ類を食べるとニキビができやすい」というのは誤った情報ですよ！

～ インフルエンザ注意報発令中 ～

インフルエンザの出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

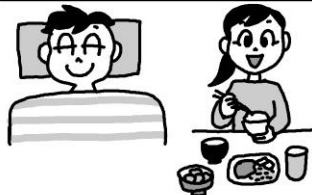
インフルエンザ罹患報告書について

保護者の皆様へのお願い

インフルエンザに罹患し出席停止となった場合、再登校に当たっては、保護者が作成する「インフルエンザ罹患報告書」の提出を学校へお願いします。「インフルエンザ罹患報告書」の用紙は学校HPから印刷できます。印刷が難しい場合は学校から郵送いたしますので、お知らせください。

かぜ・インフルエンザの予防のために

睡眠・栄養をしっかりとっておこう



こまめに手洗いうがいをしよう



日ごろから体力をつけておこう



人ごみにはあまり出ないようにしよう



こんなときは「マスク」の利用を

- 咳が出る人は、他の人にうつさないために必ずつけよう
- 予防では、のどの保温・保湿、汚れた手で口や鼻をさわらないために