

# 保健だより 1月号



令和6年1月12日

富山県立しらとり支援学校

保健室



1月の保健目標  
寒さに負けない体をつくろう



新年明けましておめでとうございます...

3学期が始まりました。お子様はどんな冬休みを過ごしましたか？年末年始は楽しい行事が多いので、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かししてしまったり・・・という子供たちも多かったのではないのでしょうか。少しずつ、学校の生活リズムを取り戻していきましょう。また、寒くなり、空気が乾燥したり体温が下がったりすると体の免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなってしまいます。寒さに負けない体を作り、3学期も元気に乗り切りましょう！

## ○便秘で悩んでいませんか？○

保健室には、便秘による腹痛や体調不良を訴えて来室する児童生徒も多いです。

便秘は食習慣や運動習慣にも左右されます。繊維質や水分の少ない食事が便秘になりやすいと言われていきます。便秘を解消するためにできることを5つ紹介します。

### できる範囲で体を動かす

体を動かすことは腸に刺激がいき、排便を促す効果があります。お腹を優しくマッサージしたり、腰やお腹を温めたりするのも効果的です。



### 食物繊維の多い食事を摂る

便秘の改善には、食物繊維を多く摂ることが効果的です。食物繊維は主に豆類、きのこ、海藻、果物などに多く含まれます。また、ヨーグルトのような乳酸菌などの生きた微生物を多く含む食品は、適正な量を摂ると便秘を和らげる効果があるといわれています。



### 水分を摂取する

水分を十分に摂り、脱水を予防することは便秘の予防にも効果的です。目安として1日に1.5L程飲むと良いです。



### 落ち着いて排便できる環境をつくる

便意を感じたら我慢せずにトイレに行きましょう。我慢し過ぎると腸の活動が悪くなり、便意を感じにくくなります。また、便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行き、排便する習慣をつけるのもよいです。



### 生活習慣を整える

排便の習慣を整えるためにも、生活リズムを整え、十分に睡眠をとることが大切です。



養護教諭のための保健指導資料集（労働教育センター発行）参考

## 保健室からのお願い（重要）

定期的に受診されており、服薬や、学校生活での留意事項等があるお子様には、「定期受診連絡票」を保健室よりお渡ししています。

特に、「主治医指示書」及び「服薬等の依頼書（緊急時用）」を提出されているお子様に関しては、**来年度の準備のため保健室で受診日を把握したいので、次回受診日が決まり次第、担任までご連絡ください。**



## ○3学期身体測定を実施しました！○

1月10日（水）に高等部、11（木）に小学部、12日（金）に中学部の、3学期身体測定を実施しました。これで、今年度の毎学期ごとの身体測定は最後になります。担任から後日、測定結果を記載した「健康の記録」をお配りしますので、ご確認ください。なお、小3、小6、中3、高3は、「健康の記録」を回収しませんので、ご家庭で保管してください。

多くの子供たちが、1年間で身長、体重ともに成長しているのではないのでしょうか。自分の体格について客観的に評価できる指標として、「BMI（ボディ・マス指数）」があります。BMIは、下の式で計算できます。BMIが18.5未満だと低体重（やせ）、18.5以上25未満だと「普通体重」、25以上だと「肥満」と判定されます。BMIが「22」になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。ぜひ、子供たちと一緒に計算してみてください。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

BMI	判定基準
18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満



＼寒さに負けずに元気に過ごそう／

## おすすめの寒さ対策～体温UPで免疫力UP！～

<p><b>重ね着・防寒具を身に着ける</b></p> <p>太い血管の通っている首、手首、足首を温めると効果的です。</p>	<p><b>カイロを使用する</b></p> <p>お腹・腰まわりを温めると、からだ全体が温まりやすいです。</p>	<p><b>温かい飲み物を飲む</b></p> <p>ココアやしょうが湯などは血行を促進する成分が含まれています。</p>	<p><b>手先の指をグーパーと動かす</b></p> <p>ゆっくりと強めに握り、ゆっくりと伸ばすと血流が少しずつ良くなり、冷えが軽減されます。</p>
<p><b>ストレッチで筋肉をほぐす</b></p> <p>首や肩を軽く回したり、伸びをするだけでも血行が良くなります。筋力をつける体操や、軽いジョギングも血液循環がよくなり、体が温まります。</p>	<p><b>体を温める食材を食べる</b></p> <p>かぼちゃ、ナッツ類、玉ねぎ、人参、しょうが、大根、ごぼう、ネギなどビタミンEを含む食材は体が温まりやすいと言われています。</p>	<p><b>お風呂につかる</b></p> <p>38～40℃のお湯にゆっくりと入浴するのもおすすめです。</p>	<p><b>ストレスをためない</b></p> <p>ストレスによって自律神経が乱れると、体温調整機能が正常に働かなくなることがあります。</p>

