

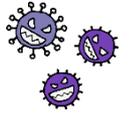


ほけんだより

令和6年11月25日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

例年よりも季節がゆっくり進んでいるように感じますが、それでも寒さを感じる日が増えてきましたね。郡馬県ではインフルエンザも増えてきました。手洗いを心がけ、必要に応じてマスクの着用もご検討ください。また、11月14日(木)には学校保健委員会が開催されました。大変お世話になりました。後日、「学校保健委員会だより」にてご報告させていただきます。

風邪とインフルエンザの見分け方



11月にはいり、風邪の症状で保健室に来る人も多くなってきました。これから先は、インフルエンザにも注意が必要となります。インフルエンザと風邪では対応が違ふところもあります。そこで、いわゆる「風邪」と「インフルエンザ」の違いを確認しておきましょう。

| | | 風邪 | インフルエンザ |
|--------|-------------------|--|---|
| 症状 | 熱 | 平熱、あっても38°C以下のことが多い | 突然、高熱(38~40°C)がでる |
| | 筋肉痛 関節痛 だるい | あまりない | ひどい |
| 対処法 | | ①熱が出たら医療機関へ行く。 ②症状を抑える薬を服用する。 ③水分をとり、温かくして、ゆっくり休む。 | ①熱が出たら医療機関へ行く。 ②48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用する。 ③水分をとり、温かくして、ゆっくり休む。 |
| 治るまで | | 一定ではない | 7~10日 (熱が下がって2日間は出席停止※1) |
| 学校への対応 | | 休む場合は、必ず学校に連絡する。 | ①必ず学校に連絡する。 登校はできません。 ②出席停止期間が終わったら療養報告書※2を保護者が書いて登校する。 |
| 予防接種 | | なし | あり |

※1 出席停止とは…

他の人に病気をうつさないため、また病気を早く治すために「出席してはいけない日」ということです。欠席にはなりません。インフルエンザの場合、「熱が出てから5日たっていて、なおかつ熱が下がってから2日たつまで」と決まっています。

※2 インフルエンザ・コロナウイルスは「療養報告書」を提出

療養報告書は、伊勢特のホームページからダウンロードができます。印刷できない場合は学校に相談してください。

旬の野菜は栄養満点!

「旬」とは自然の中で普通に育てた野菜や果物などが採れる季節のことです。食材によってその季節は違いますが、旬の時期に採れるものは栄養価が高くなる（栄養がたくさんある）ことがわかっています。

たとえば、今が旬のほうれん草は…



糖度 2~9倍

ビタミンC 3倍



甘さが2倍以上で美味しい!
赤いところが特に甘いよ!

老化や生活習慣病を予防する効果が3倍あるよ!

11月~12月の旬の作物



ほうれん草



れんこん



ブロッコリー



白菜



大根



ごぼう



かぼちゃ



みかん

冬の野菜は体を温める効果もあります。鍋や野菜炒め、温野菜にするなど、火を通すとより体が温まります。左を参考に、意識して旬の野菜を食べてみてはいかがでしょうか?



★「イイコト探し」でプラス思考★

今日は大変だった…でも
お昼に「お魚定食」を
食べれたのは
よかったにやあ♪



心が疲れている時は、イヤなことばかりが気になってしまいがち…。そんな時こそ、「イイコト探し」です。今日あったちよっぴり「イイコト」を、1つ見つけてみるのです。どんな大変な日にだって、1つくらいは「イイコト」があるはずですよ。

「イイコト探し」がクセになると、プラス思考になりやすくなります。毎日家族で「イイコト」を見つれたり、報告し合ったりするのもいいですね☆