R8.11.13 福井南特別支援学校 保健室

ほけんだより

11月の保健目標　丈夫な体をつくろう



バランスよく栄養をとる



特に大事な栄養素

★カルシウム・・・乳製品、小魚、海藻など
★ビタミン・・・鮭、納豆、きのこなど
★マグネシウム・・・大豆製品、ナッツなど
★たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆など



太陽の光をあびる



★太陽の光をあびることで、カルシウムが骨にくっつきやすくなり、骨が強くなります。

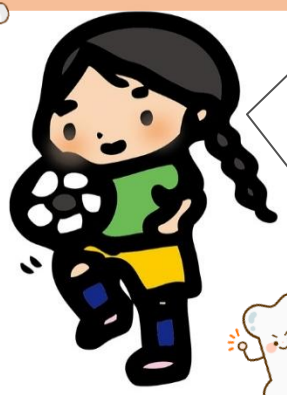


身長も伸びるかも!?丈夫な骨をつくるために大事なこと





体を動かす



★血の流れをよくして、カルシウムを体中に運びます。
★骨に刺激が伝わり、骨が強くなります。
★骨といっしょに、体を支える筋肉をつくります。



夜はぐっすり眠る

★寝ているあいだに「成長ホルモン」がでて、骨が大きく丈夫になります。
★「成長ホルモン」は、ぐっすり寝ているときにたくさん出ます。
★**小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間**寝るようにしましょう。



カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感じて 肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

１１月の保健行事



２日（月）、９～１７日　体重測定・・・各学部



☆１１月は歯みがき指導月間です。

保護者の方へ　感染症罹患時の連絡について

１０月、どの学部でもインフルエンザの罹患者が出ました。また、インフルエンザなどの感染症ではないものの、37．5℃以上の発熱で早退する人も増えました。

受診してインフルエンザなどの感染症だと診断された場合、必ず**【発症日】と【出席停止期間】をかかりつけ医に御確認**ください。特にインフルエンザの場合、発症後５日を経過していても、**解熱日を０日とし、かつ２日を経過するまで（新型コロナウイルス感染症の場合は症状軽快後１日）**は出席停止となります。登校再開前に、発熱や症状がいつまで出ていたのか、学校までお知らせください。

インフルエンザの場合（例：３日目に解熱した場合、４日目に解熱した場合）

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
３日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後１日目	解熱後２日目	登校OK	
４日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後１日目	解熱後２日目	登校OK

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後１日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後１日目	登校OK