


# ほけんだより 2月

2019.2.5(火)NO.10-①  
三木市立三木特別支援学校

雪の結晶は、顕微鏡でしか見えないものがほとんど。しかし、気温や湿度などによっては目に見える大きさで降ってくることもあるそうです。今年は暖冬傾向で、雪を目にする機会は少ないかもしれませんが、丸くなりがちな背中をのばし、冬ならではの発見を試みたいものです。

## 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなったり…。  
つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。




**温める**

お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。

**湿らせる**

鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。



鼻がつまった状態が長く続く場合は、病院で診てもらいましょう

## 手洗い・歯みがき

学校でも、朝の運動後や外から帰ってきた時には自分から進んで行う子、担任の先生からの「うがい・手洗いコール」で、みんな行っています。

1月の集会で、手洗いと歯みがきの話をしました。感染症予防には、歯みがきも大切なことを知って欲しいな、という気持ちで行いました。

口の中には、たくさんの細菌がいます。乾燥している環境では、とても活発に動き増殖します。体力のない人は、体調を崩すこともあるくらいです。特に寝る前の仕上げ磨きを見ていただけたらと思います。

三木市内でも、学級閉鎖のある学校もあります。予防していても罹りますので、その場合はゆっくりお子さんを休養させてください。



## 湯冷めバイバイ 入浴前後にしておくことは？

湯冷めは体調不良の引き金になることもあります。防止するには、お風呂前後の対策がポイント。

**部屋や脱衣所を暖めておく**

浴室との気温差をできるだけ少なくしておきましょう。



**しっかりと水分や汗をふき取る**

水分や汗を放置すると、冷えの原因に。髪もしっかり乾かします。

**すぐにお布団へ、ではなく…**

湿りきった状態で布団に入ると、また汗が出て冷えてしまいます。汗がひいたのを確認してから就寝しましょう。

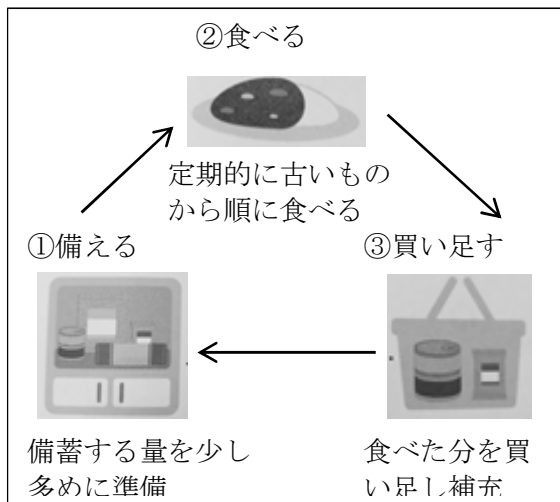


**ローリングストック**

ローリングストックでいつもの食事が防災レシピ  
 →日常食料品を普段から少し多めに買い置き、  
 使った分だけ買い足していくことで常に一定  
 量の食料を備蓄しておく方法

Q. どんなものをストックするか

- カゼなど感染予防＝ビタミンA・C・E  
 緑黄色野菜、卵黄、果物、アーモンド、大豆  
 じゃがいも、魚介類 (いわしなど)
  - 貧血予防＝ビタミンB12・鉄  
 魚介類 (さば・鮭・まぐろ・いわし)、肉類  
 ひじき、大豆、チーズなど
  - 骨粗しょう症予防＝ビタミンD・カルシウム  
 乳製品、干しえび、大豆、小松菜、しいたけ  
 魚介類 (鮭・さんま)、卵など
- ※災害時に重視する (必要な) ものを



**ポリ袋調理のススメ**

- ① 1つのお鍋を使って複数の料理ができる
  - ② 好き嫌いやアレルギーなど個別の対応も可能
  - ③ 調理器具も少なく、洗い物の手間も少ない
- ※使用するポリ袋は、高密度ポリエチレン製 (半透明のもの)



**BOSAI レシピ『イザ!! チリコンカン』**

材料 (2人分)

- A { ミックスビーンズドライパック・・・1缶
- 大豆ドライパック・・・1缶
- ミートソースレトルト・・・1パック
- 玉ねぎ入りミックスベジタブル・・・1/3袋
- ケチャップ・・・1/2カップ
- 塩・こしょう・・・少々

作り方

- ① ポリ袋にAを入れ、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ
- ② 湯をわかした鍋に①を入れ、沸騰状態のまま10分加熱する。
- ③ 袋を開け、味が薄ければケチャップや塩・こしょうで味を調え完成

ビタミンB1が多くとれ、パン、ごはん、グラタンに入れてもOK。  
 アレルギー：牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、乳