



### 本校の AED 設置場所

- ・体育館1階出入口
- ・事務室玄関前
- ・専攻科棟玄関前



徐々に気温が下がり、秋本番となってきました。先月は、季節の変わり目のせいか、風邪症状を訴え来室する生徒が多かったです。これから空気が乾燥し、さらに風邪が流行るでしょう。しっかり手洗い・うがいをするとともに、生活習慣を見直し、風邪をひかないからだを作りましょう。バランスのよい食事、良質な睡眠の確保は健康な生活をおくるために必要不可欠です。

### インフルエンザの予防接種について

今年もインフルエンザの季節がやってきますね。どのワクチンにも言えることですが、ワクチン接種により、インフルエンザにかからないわけではありません。しかし、かかっても症状が軽く済むといわれています。

#### ●インフルエンザの予防接種

十分な効果を維持する期間は接種後2週間後から約5か月とされています。そのため毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

### 思春期の鉄欠乏性貧血の予防について

月経がある女性の10～20%が鉄欠乏性貧血であるといわれています。鉄不足によりヘモグロビンが作れなくなり、酸素がうまく供給できない状態になることを貧血といいます。低酸素状態によりだるさ、めまい、息切れ、動悸などの症状がでてきます。予防としては意識的に鉄をとることに つきます!鉄は肉にも緑黄色野菜にも含まれていますが、肉に含まれている鉄の方が、野菜に含まれている鉄よりも吸収が良いことが知られています。ただ肉だけでは栄養素が偏ってしまうので鉄を含んだ食材をバランスよくとりましょう。またビタミンCは鉄の吸収を促進するといわれています。



### 嘔吐・下痢時の対処法

毎年11月頃からノロウィルスを原因とする嘔吐・下痢症が流行します。吐いた時や下痢の時は、胃腸が弱っているため食事内容に注意が必要です。

#### 【嘔吐時】

- ・うがいでくせにして、しばらくは何も食べない、飲まない。
- ・2、3時間様子を見て、嘔吐・嘔気がおさまっていたら水分を少量ずつ摂取する。その後も嘔吐・嘔気なければ、少しずつ飲む量や回数を増やす。

☆経口補水液は塩分と糖分が適度に含まれていて吸収されやすいのでお勧めです。

#### 【下痢時】

- ・高脂肪の食事(肉類、揚げ物、ケーキ、アイスクリームなど)や糖分の多い飲料水は避けましょう。食欲があればいつもの食事でも構いませんが、消化のいいものを食べるようにする。
- \*嘔吐や下痢の症状がひどいときは、脱水の危険性もあるので必ず医療機関を受診しましょう。

### 朝食で体温アップ↑

寝起きの体は体温が低くなっています。朝ごはんには、味噌汁や野菜スープ、ホットミルクやお湯で溶くスープなど、体が温まるものを取り入れてみましょう。

1日を元気に過ごすために、朝食の工夫もぜひ♪





