

ほけんだより

令和6年10月
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校
高等部こまどり分教室

秋らしい気候になってきました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・秋を満喫したいものです。本校では、学習発表会に向けて、ステージ発表の練習や作品づくりに取り組んでいます。

季節の変わり目は日中と朝晩の気温の差が大きくなります。衣服の調節をして、体調を崩さないようにしましょう。体調があまり良くないときやいつもと様子が違うときは、大事をとってゆっくり家で療養したり、早めに受診したりしてください。



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活をしよう



読書やテレビは正しい姿勢を心がけよう



目を近づけすぎたり寝転んで見たりすると目が疲れやすくなり、左右の視力に違いが出てくる場合があります。明るい部屋で正しい姿勢で見るようにしましょう。

長時間テレビやゲームを使用しない



長時間テレビやゲームを続けると、画面をじっと見続けることでまばたきが減り、目が乾きやすくなります。使う時間のルールを決めましょう。

前髪が目にかからないようにしましょう



前髪が長いと、目に入り目を傷つけたり、細菌が入りやすくなったりします。また、物が見えにくくなるので、短く切るかゴムでまとめましょう。

十分な睡眠をとろう



睡眠不足は、目を疲れさせる原因となります。起きている間ずっと働き続けている目を休めるには、睡眠をきちんととることが大切です。

- ★ 眼鏡を掛けている人は、レンズの度数が目に合っているかどうか検査してもらいましょう。
- ★ 斜視の人は定期的に眼科で診てもらいましょう。



<涙の役目>

涙は泣くときに出るだけではありません。他にもこんな役目がありますよ。

- * 目が乾くのを防ぐ
- * 目の表面に付いたごみやほこりを洗い流す
- * 目に栄養や酸素を運ぶ

便秘で困っている人は・・・

障害があるお子さんは、全体的に便秘の割合が高いといわれています。通常、排便回数は1週間に3回以上が正常とされています。これからの時季、寒くなると水分不足になりがちなので、積極的に水分を摂るように心掛けましょう。便秘が続くと二次的な症状があらわれるので、一人一人に合った方法で定期的に排便を促してあげたいものです。

◆原因◆

- ・水分不足 ・食物繊維不足 ・運動不足 ・緊張亢進 ・腹圧がかけられない
- ・抗てんかん薬の影響（フェノバルビタール、セルシン等）



◆便秘が続くと・・・◆

- ・食欲不振 ・腹痛 ・緊張が強くなる ・てんかん発作が増える

◆便秘対策◆

- ・体を動かす ・お腹のマッサージ ・水分をこまめに摂る
- ・繊維成分の多い食物を摂るようにする ・お腹を温める

◆主な便秘治療薬◆

- ・酸化マグネシウム（マグミット） ・ラクツロース（モニラック）
- ・ビコスルファートナトリウム（ラキソベロン）

<漢方薬> ・大建中湯 ・小建中湯

<坐薬> ・ピサコジル（テレミンソフト）

<浣腸> ・グリセリン

※食形態（ペースト食）により食物繊維がなかなか摂れない場合や自分で体を動かさない場合は、緩下剤や整腸剤、浣腸、摘便等お子さんに合う方法で定期的に排便を促す方法があります。



<寒暖差に注意しよう>

秋から冬へと変化していくこの季節。昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込みを感じるようになりました。私たちの体は、気付かないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりとお風呂に浸かることです。体を温めてリラックスすることができます。早めに寝て体を休ませることも大事です。

寒暖差に負けないよう、体をしっかりいたわりましょう。



衣類を選ぶポイント

- ・伸縮性があったり、ゆとりが適度にあたりするものがよいです。

⇒脱ぎ着がしやすく、体が十分に動かせる。

- ・シンプルなのが安全です。

⇒長いひも、大きなボタンや飾り等は、思わぬ事故につながります。



- ・季節に応じて、重ね着等調節しやすいものがよいです。

⇒厚手の1枚より、薄手の重ね着が、動きやすく暖かいです。