

令和5年2月20日  
東俣野特別支援学校

2月になりました。節分・立春を過ぎ、だんだん明るい時間が増えてきました。まだまだ寒い日も多いですが、暖かい日もちょこちょこあり、春が近づいてきているのを実感します。ただ寒さや空気の乾燥は、インフルエンザやコロナのウィルスには好ましい環境です。横浜市では、2月9日に患者報告数が基準値を超えたため、インフルエンザの流行注意報が発令されました。戸塚区や泉区、栄区でも感染者が増えています。今後も二酸化炭素濃度とともに、湿度にも注意していきます。また、他の特別支援学校では感染性胃腸炎が流行しているところもあるようです。花粉も飛び始めています。しっかり手洗いにも気を付けていきたいですね。

2月24日(金) 10:30~12:00  
神経内科検診 井合 瑞江 医師  
今年度最後の神経内科検診です。面談ご希望の方は、連絡帳等で担任にお知らせください。

2月24日(金) 13:00~14:00  
医療的ケア校内検討委員会  
今年度2回目で最後の会議です。本校保護者代表の方と管理職、教諭代表、養護教諭、看護師、臨床指導医(井合医師)で本校の医療的ケアについて検討をする会です。

## 花粉症に対するマスクの効果は…?

マスクの着用は、通常のマスクでもかなり花粉を減らし、鼻の症状を軽くする効果があるそうです。大事なところは顔にフィットするものを選ぶこと。横に隙間ができるとそこから花粉が入ってしまいます。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは毎日交換する使い捨てのものがベスト。

実験をしたところ、マスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったそうです。さらにメガネも、メガネを使用しない場合に比べて眼に入る花粉量は通常の

眼鏡でおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少したそうです。

さらに

# インナーマスクで花粉を99%カット!!



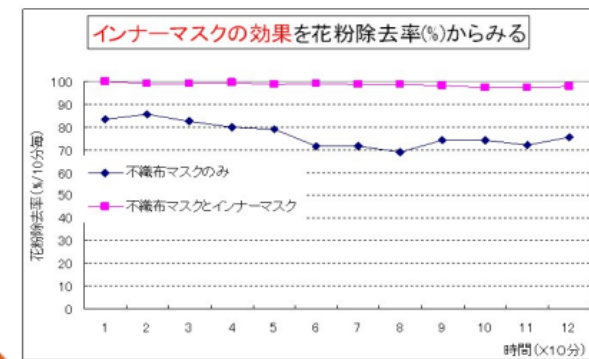
## 今年の花粉は 例年の約2倍!!

過去10年で最強と言われている今年のスギ花粉。花粉症の先生方は、ニュースなどで花粉情報がでてくる前に花粉症状を理由に「飛んでる!!」と言っていました。花粉の飛び始めはどうやって決めているのでしょうか?

### 基準は1つ『花粉症の人に症状がでるかどうか』

だそうです。軽度の花粉症でも症状が出始めるのは「1平方センチメートルあたり1個の花粉」という研究結果が出ています。「1平方センチメートルあたり1個の花粉」が2日連続観測したくらいが、花粉症の人の多くに症状が出始めるタイミングということで、その日が「花粉の飛散開始日」になっているそうです。ただ、人によってはもっと少ないわずかな量でも症状が出ます。ニュースの前に「飛んでる!!」という先生たちの鼻や眼は正しかったのですね。東俣野の花粉症のある子どもたちもアレルギー薬を飲み始めていますね。早く花粉の季節が終わりますように。

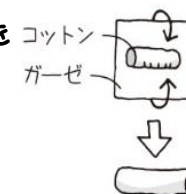
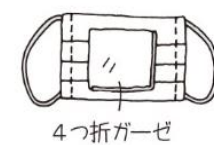
インナーマスクをすると、市販のどんなタイプの不織布マスクでも99%以上の花粉除去率を示しました



## インナーマスクの作り方

\* 材料:市販のガーゼと化粧用のコットン \*

- ① ガーゼを縦横10cm程度に切り、2枚用意
- ② 化粧用のコットンを丸めて、1枚のガーゼでくるむ(インナーマスク)
- ③ 市販の不織布のマスクにもう1枚のガーゼを4つ折りにしてあてる
- ④ 鼻の下にガーゼでくるんだコットン(インナーマスク)を置く
- ⑤ ③のガーゼをあてたマスクを装着する
- ⑥ 息が苦しい場合にはコットンの厚さを半分にする



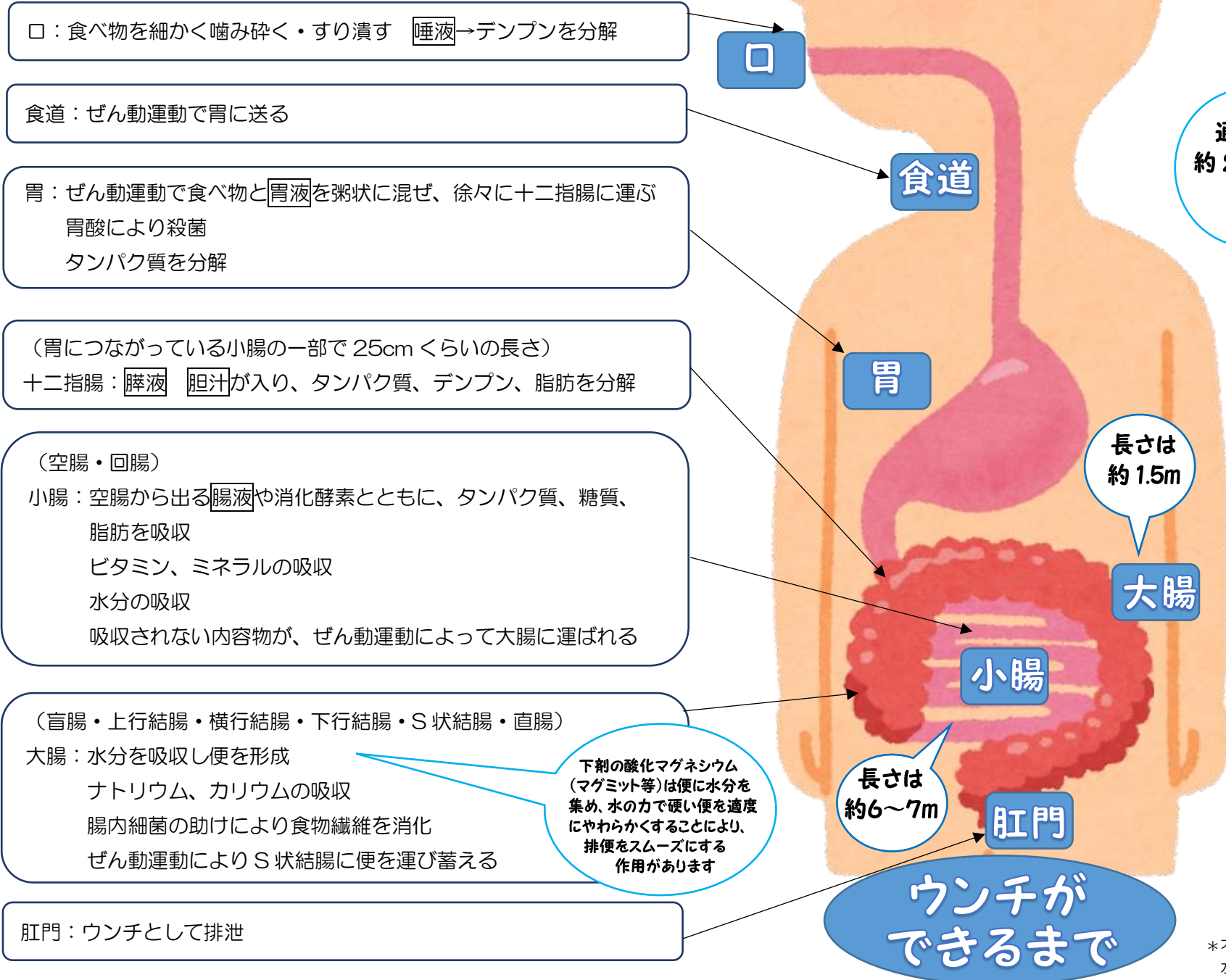


# いいウンチでていますか?



東侯野の子どもたちには、車椅子生活のため、便秘気味で下剤や浣腸を使っている子どもたちも多くいます。腸には全身の約60%の免疫細胞が集中しています。腸内環境を整えることは、免疫力アップにもつながります。腸は消化器官としてだけでなく、全身の健康のために重要な臓器です。ウンチで毎日健康チェック!

## 食べ物がウンチになるまで



便の状態を表す世界的な基準として「プリストル便形状スケール」があります。これは、イギリスのプリストル大学で1997年に開発された基準で、色や形に基づいて「便」の状態を分類しています。トイレで流す前にウンチチェックしてみましょう!

## プリストル便形状スケール

便秘傾向	1 コロコロ便	硬くてコロコロの糞状の便
	2 硬い便	ソーセージ状ではあるが硬い便
	3 やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4 普通便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	5 やや軟らかい便	はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
下痢傾向	6 泥状便	境界がほぐれて、ふにやふにやの不定形の薄片便、泥状の便
	7 水様便	水様で、固形物を含まない液体状の便

腸の中をゆっくり進むと硬い便になる



腸の中を早く流れると下痢になる

**健康なウンチ**

- 残りの20%は固形物 食べカス1/3 腸内細菌1/3 腸粘膜1/3
- いいウンチの水分は80%
- コロコロの硬いウンチも水分は約70%
- 色は黄色~黄褐色~茶色 腸内が酸性で、善玉菌が多い状態。黄色ほど良好
- 濃い茶色 腸内がアルカリ性で、悪玉菌が多い状態。便秘や宿便の色。
- 理想的なウンチの量はバナナ1~2本くらい 便の量、つまり便のかさになるものは不溶性食物繊維なので、毎食、不溶性食物繊維をとっている人ほど便の量は多くなり、逆に肉類中心の食事をしている人は便の量が少ない傾向にあります。ちなみに水溶性食物繊維はうんちを軟らかくする働きがあります
- 悪玉菌が増えるとウンチの臭いが強くなる 悪玉菌は、お肉などのタンパク質や脂肪をエサとして好みます。便秘も悪玉菌が増える原因になります。善玉菌を増やすと、便秘の改善にもなり、便のにおいは抑えられると考えられています。

**バナナ**

\*不溶性食物繊維が多い食物：穀類、野菜、豆類、キノコ類、果実、海藻、甲殻類(エビやカニ)の殻など  
水溶性食物繊維 // 昆布、わかめ、果物、里いも、大麦、オーツ麦など