

# ほけんだより 11月

令和4年11月 姫路特別支援学校

11月の保健目標: 寒さに負けない体づくりをしよう

秋も深まり、朝晩が特に冷え込む季節となりました。体を動かすと体温が上がり、暑く感じることもあるかもしれません。羽織り物などの脱ぎ着できる服装で、体温調節をしましょう。

## 感染症に負けない体を作ろう



手を洗う



うがいをする



人混みを避ける



夜ふかししない



バランスよく食べる



軽い運動

## 「カゼかな？」と思ったら

体力



無理せず休む

免疫力



体をあたためる

水分



水分補給もわすれずに

## せき 咳エチケットもわすれずに

咳やくしゃみ、鼻水が出る時は、他の人に唾が飛ばないように気を付けなければなりません。それを咳エチケットと言います。みんなが気持ちよく生活するためのマナーです。

- 咳やくしゃみが出そうときは、ハンカチやティッシュで鼻と口を押さえる。
- ハンカチやティッシュが無いときは、服の袖で鼻と口を押さえる。
- 咳やくしゃみをした後は、手を洗う。



### マスクの正しいつけ方

- ①鼻と口を覆う
- ②すきまのないよう鼻の形に合わせる
- ③あごの下まで伸ばす



参考: 東山書房「健康教室」令和4年11月号他

# は ひ が かつ か 11月8日は、いい歯の日

髪やツメは切っても伸びますが、大人の歯は一度しか生えてきません。歯は簡単に取りかえることはできません。悪くなってから治すのではなく、日ごろから丁寧にケアすることが大切です。

## は 〈歯みがきのポイント〉



一本ずつみがく

たくさんの歯をいっぺんにみがきません。  
シャカシャカと歯ブラシを小刻みに動かしてみがくのがコツです。



軽い力でみがく

歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方です。  
歯ブラシの毛が広がらないくらいの軽い力でみがきます。



鏡を見ながらみがく

歯と歯ぐきの間、歯と歯の間など、口の中にはでこぼこがたくさんあります。でこぼこには汚れがたまりやすいので、鏡でチェックしながら一本一本丁寧にみがきましょう。

いいことたくさん! だえきのはたらき

はくち  
歯と口をきれいにする



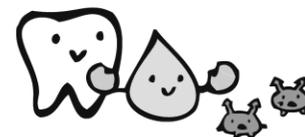
あじをかんじやすくする



のみこみややすくする



むし歯をよぼうする



よく噛むとだえきがたくさん出て、いいことがたくさんあります。

一口食べたら30回は噛むように意識してみましょう。

参考: 東山書房「健康教室」令和4年11月号他



## 朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか 元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは…



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

## ただしくはかろう



①わきのくぼみに体温計をはさみます

わきがぬれているときは、ふきましょ。食事・運動・入浴のあとは30分たってから測るようにしましょう。



②反対の手でしっかり押さえます

わきにすき間があかないように、腕をひつたりとつけましょう。途中で動いたりずれたりしたときは測りなおします。