



平成30年10月31日(水)
天草支援学校 保健室

<11月の保健行事>

- 11/5(月) 体重測定(小)
11/8(木) 体重測定(中)
11/20(火) マラソン大会(全学部)
修学旅行前健康診断(高2)

10月の「であいふれあいフェスタ」はみんなのがんばりに感動しました！11月は小・中学部は修学旅行、高等部は現場実習があります。朝晩冷えこんできて冬が近づいてきています。生活リズムや体調を整えてすごしましょう。

11月の
保健目標

寒さにあった衣服の工夫をしよう！



さむさをガードするポイント 3つの『くび』

☑ くび



☑ 手くび



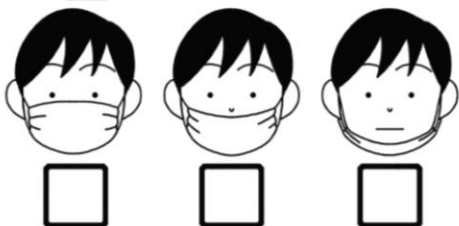
☑ 足くび



昼間と朝晩の気温差が大きい季節です。寒い時には「3つのくび」を温めると効果的です。また、下の図のような「かぜ」や「インフルエンザ」などのウイルスに負けない生活をしていきましょう。

正しいマスクのつけ方、ど～れだ！？

☐の中に、○をつけてみよう。



★こたえはみぎしたにあります★

しっかり予防でカゼをノックアウト！



しっかり栄養



しっかり手洗い、うがい



しっかり睡眠



しっかり汗のしまつ

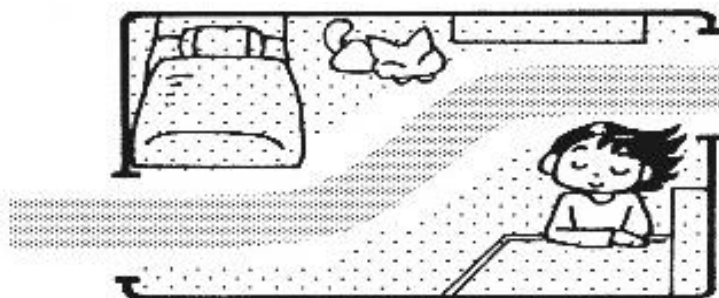


かんき 換気のポイントは



かぜやインフルエンザの予防には「かんき」も大切です。これから寒くなりますが、ちょっとがまんをして、右の図のように、『休み時間ごとに5分の「かんき」をするようにここがけましょう！

★風の入口と出口をつくる



★入口と出口はなるべく離れた位置にする

★こたえ：いちばんひだりのマスク★

12日(いいひふ) 「皮膚の日」



11月12日は『いい(11) ひふ(12) の日』です。

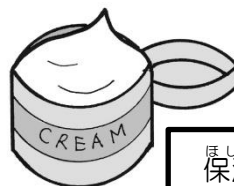
秋から冬にかけて空気が乾燥しはじめるため、あかぎれやひび割れ、しもやけや手あれなどのお肌のトラブルが増えます。お肌のトラブルを防ぐためには乾燥や肌への負担を減らすことが大切です。



お風呂

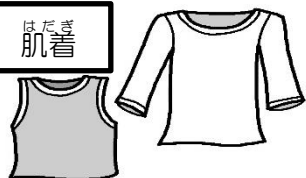
熱いお湯は肌が乾燥しやすいので、ぬるめのお湯にしてゆっくり入みましょう。また、洗いすぎや体をぬれたままにしておくのも乾燥の原因になるので気をつけましょう。

保湿クリームは肌の水分をおぎなうために効果的です。ただし、成分や個人の体質によって肌に合わないこともありますので、肌の弱い人はひふ科で相談してみましょう。



保湿クリーム

肌着



化学繊維の肌着は摩擦が強く肌に負担がかかるため、アレルギーや肌の弱い人にはおすすりできません。お肌のために、肌着は「綿100%」のものをえらび、汗をかいたらこまめにきがえましょう。

正しい姿勢で座っていますか？



猫背になっている



浅く腰かけて背もたれに寄りかかる



イスが高すぎて足が浮いている



足のうらを床につけ、背筋をのばして、イスに深く座ります

いいと(う)いね
11月10日
トイレの日



トイレ 気遣いでみんなが気分よく使えます



つぎひと
次の人のことも考えて
「きれい」に使いましょう！

おうちのかたへ

①定期健康診断後の受診について

1 学期の健康診断の結果で治療や検査が終わっていない児童生徒の保護者の方に再度「結果のお知らせ」を配付しました。11月から12月にかけては高等部の現場実習や修学旅行等の大事な行事もあります。それらに備え、受診いただき、結果をお知らせください。受診が終わっている場合はその旨をプリントに記載のうえご提出ください。

②マラソン大会前の健康調査について

11月21日(火)にマラソン大会前の健康診断を実施します。その資料となる健康調査を配付しています。小・中学部は11月9日(金)まで、高等部は11月2日(金)までに担任までご提出ください。

③かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎の予防について

冬の感染症の流行時期に入ります。インフルエンザ・感染性胃腸炎は出席停止となります。診断を受けましたら担任へご連絡ください。