



松橋支援学校 保健室
令和元年（2019年）11月29日

今年も残り1ヶ月になりました。今年の目標は達成できたでしょうか。あと1ヶ月あるので、目標を振り返り取り組んでみましょう。できたこと、あと一步足りなかったこと、どちらであっても頑張ったことは大事な経験になり次につながります。いろいろな経験が成長させてくれるので。

カゼ、
ひいたかも

休養

ゆっくり休むのが一番
の薬です。体がもつて
いる病原菌と戦う力や回復
する力を高めてあげま
しょう。



おも
と思ったときは

水分

だっしー
脱水を起
こさないよ
うに、少し
ずつこまめ
に水分補給をしましょ
う。発熱、嘔吐、下痢
があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときには
ゼリーなど食べやすい
もの、胃が弱っている
ときはおかゆや柔らか
く煮たうど
んなどがお
すすめです。



きゅう きゅうじょう あっか まよ じゅしん
急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

11月7日に高等部普通科1組のみなさんに
協力してもらい病原菌（ばい菌）の広がりを見る
実験をしました。先生方に病原菌の代わりの特殊な
ローションを手に塗って、体育でティーボールをいつも通りしてもらいました。授業の後、みんなの手を調べてみると、ローションが全員の手についていました。病原菌が手からものを通して他の人の手についていきます。手についた病原菌は口や鼻から入るので、手洗いが重要になってきます。手洗いも正しいやり方ないと、きれいに落ちません。正しい手洗いを覚えて『てあらい名人』になります。



白く光っているところは、ボールやバットなどを通して他の人にローションがついた場所です。

裏に手の洗い方や手を洗うタイミングなどを書いていてるので見てください。



めいじん 名人になろう！

て 手 の あら 洗 い かた 方



①手を水でぬらします。



②石けんを手につけます。



③手のひらで石けんをこすり 合わせて泡立てます。



④手の甲は反対の手のひらと こすり合わせて洗います。



⑤指を交差させて、指の間を 洗います。



⑥指先やつめを、手のひらで こすって洗います。



⑦親指は、反対の手で握り、 回すようにして洗います。



⑧手首も反対の手で握り、 回すようにして洗います。



⑨石けんを流水で洗い流し、 ハンカチやタオルで水を ふき取ります。

こんなときに手を洗おう



めいじん 名人からのアドバイス

- ・時間はかかりますが洗い残しがないように順番に洗いましょう。
- ・ハンカチは清潔なものを毎日準備しましょう。
- ・ハンカチやタオルで水をふき取った後に、アルコール消毒までするとカンペキです。

