

ほけんだより 12月

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。今年のご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、あと一歩足りなかったこと、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す。

カゼ、
しいたかも

おも
と思ったときは

休養

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



水分

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。



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替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でないと、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』になりましょう。



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^てを水^{みず}でぬらします。



② 石けん^{せっけん}を手^てにつけます。



③ 手^てのひらで石けん^{せっけん}をこすり
あわせて泡立^{あわだ}てます。



④ 手^ての甲^{こう}は反対^{はんたい}の手^てのひらと
あわせて洗^{あら}います。



⑤ 指^{ゆび}を交差^{こうさ}させて、指^{ゆび}の間^{あいだ}を
あら洗^{あら}います。



⑥ 指先^{ゆびさき}やつめを、手^てのひらで
こすって洗^{あら}います。



⑦ 親指^{おやゆび}は、反対^{はんたい}の手^てで握^{にぎ}り、
まわ回^{まわ}すようにして洗^{あら}います。



⑧ 手首^{てくび}も反対^{はんたい}の手^てで握^{にぎ}り、
まわ回^{まわ}すようにして洗^{あら}います。



⑨ 石けん^{せっけん}を流水^{りゅうすい}で洗^{あら}い流^{なが}し、
ハンカチやタオルで水^{みず}を
ふき取^とります。

こんなときに^てを洗^{あら}おう



めいじん
名人からのアドバイス

- ・時間^{じかん}はかかりますが洗^{あら}い残^{のこ}しがな
いように順^{じゅん}番^{ばん}に洗^{あら}いましょう。
- ・ハンカチは清潔^{せいけつ}なものを毎日^{まいにち}準^{じゅん}備^び
しましょう。
- ・ハンカチやタオルで水^{みず}をふき取^とった後^{あと}に、アル
コール消^{しょう}毒^{どく}までするとカンペキです。

