

松橋西支援学校
高等部 上益城分教室
保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果もあったりと、心身の健康のためにとても大切です。

3年生は卒業まで10ヶ月となりました。心地よい言葉を使い、自然に笑顔になれる毎日を過ごしましょう。1、2年生は、3年生との活動から多くを学び、素敵な思い出をたくさん作ってくださいね。



インフルエンザ等感染症を予防しよう！

全国的にインフルエンザの感染者数が多く、熊本県も昨年の2倍以上の感染者が報告され、肺炎等の合併症も例年より多い状況です。

手洗い、マスク、換気等、基本的な感染予防対策を徹底しましょう。



1月末からスギ花粉の飛散は始まりました！
続いてヒノキの飛散も始まります！
例年より、飛散が多い予想です・・・



花粉症の予防～アレルギー性鼻炎等を少しでも楽に！～

部屋に花粉を入れないように、玄関に入る前に払いましょう！



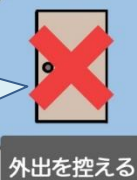
花粉をよく振り払う

マスクとメガネを装着する

予防対策の眼鏡もありますね！

花粉を振り落としやすい衣服を着る

不要な外出は避けましょう！花粉をつけにくいことになりま
す・・・



感染予防の換気は必要！

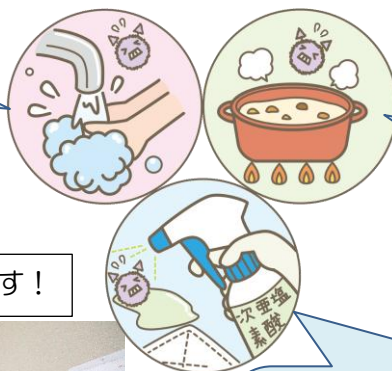
今年度の感染者数、例年の1.5倍!

ノロウイルス感染症予防!



「手洗い」

指先、指の間、爪の間、手首、手の甲



「加熱」

中心温度85℃以上!
90秒以上!

給食当番も感染予防対策バッチリです!



準備前の手洗い



配膳時はエプロン、ぼうし、マスク

「調理器具等の消毒」

(十分な洗浄後)

85℃以上の熱湯で1分以上加熱、
塩素消毒液(塩素濃度200ppm)に浸す、
塩素消毒液で調理台の拭き取り等

スロージョギング(1月29日~31日)~運動の習慣化~



昨年度から1月に実施しています。
生徒からのリクエストや歩きやすい曲を流し、生徒と先生と一緒に楽しく歩けます。
会話しながら歩くのもOK! 楽しく歩いて、慣れてくると10分は、あっという間です。
今年度のスタート曲は「青と夏」! 青垣祭の時に分教室紹介に使われ、生徒も大好きな曲です。体を動かすと気持ちよく、笑い声や笑顔いっぱいのスロージョギングでした!



腰を使い、歩幅を広くして歩くスロージョギング。走る時は歩幅小さく!

廊下の両端に三角コーンを置いて昼休みに実施。自分のペースで折り返して、歩きました。(全3回)

激しい運動より体に負担がかからず、血流が増え、有酸素率も高く、筋力もアップして代謝が上がります。
毎日続けることで、ダイエット効果も抜群!



参加カードに毎回スタンプを押し、3日間全て参加した生徒は、各教室で、荒木先生から表彰状が渡されます!



