

ほけんだより



令和元年 11月
鶴見養護学校
保健室

秋も深まり、朝夕と空気がいっそう冷たく感じるようになりました。朝と日中の温度差があるので、衣服でこまめに調節しましょう。

そろそろインフルエンザの予防接種を受けるお子さんもいると思います。特に、インフルエンザにかかると症状が重くなる方は、かかりつけの先生にご相談してください。また、副作用等で体調の変化が現れることがありますので、接種後には学校にお知らせください。



<今月の保健行事>



日	曜日	項目	対象	日	曜日	項目	対象
5	火	体重測定	中3	13	水	体重測定	小3・4
6	水	体重測定	中2	14	木	体重測定	小1・2
7	木	体重測定	高2	19	火	歯科衛生師歯科指導	小6・希望学年
8	金	体重測定	中1	20	水	体重測定	高3
11	月	体重測定	高1	26	火	歯科衛生師歯科指導	高1
12	木	体重測定	小5・6	27	水	歯科検診	小3・4・5・6 高2・3

11月8日はいい歯の日 あなたはきちんとみがけてる？



歯を健康に保つためには、毎日の丁寧な歯みがきが大切です。1学期に養護教諭が各学部を回り「歯みがきの大切さ」や「磨き方」「口の体操」「マッサージ」の指導を行いました。その後、担任等が「歯みがき指導」や「口の体操」「マッサージ」個々のニーズに応じた指導を実施しています。

2学期は、昼休みに養護教諭が各クラスを回り、仕上げ磨きやマッサージなどを行い、口の中の様子や頬や口唇の緊張の様子をチェックしています。初めは何をやるのかと、緊張していた子どもたちも毎日の経験の積み重ねから、すぐに歯磨きをすることを理解してくれ、とても協力的に、真剣に歯磨きをさせてくれました。

また、歯の健康を守るために「歯磨き」だけでなく、「歯ブラシ」も、時々毛先が開いていないかどうかをチェックするようにしましょう。毛先がひらいていたら歯ブラシは変え時ですので、自分に合った歯ブラシに変えましょう。



歯ブラシの選び方



風邪やインフルエンザにご注意を！！

寒くなってくるとそろそろ風邪やインフルエンザが心配になってきますね。本校では、体調を崩し発熱や咳、下痢などで欠席するお子さんが見られます。体調の悪いときは、無理せず休養し早めの受診をお勧めします。

また、咳が出る場合には他の人にうつさないように、せきエチケットにも気をつけましょう。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクを
つけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐに
ふたつきのゴミ箱へ

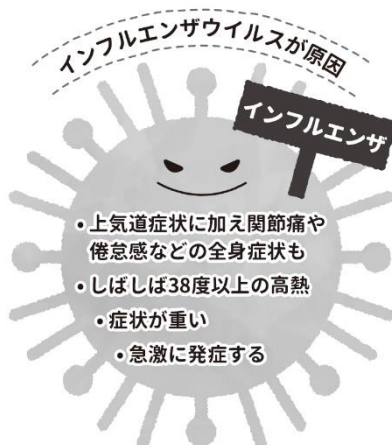
うがい・手洗い・早寝早起き

風邪やインフルエンザ
のウイルスに負けない
ために

規則正しい食生活で免疫力をあげよう

免疫力を高めるためには

- ・体を温めること
 - ・栄養をとること
 - ・睡眠をしっかりとること
 - ・ストレスをためないこと
- などがあげられます。



風邪もインフルエンザも予防は同じです。ウイルスの侵入を防ぐために手洗い・うがいをきちんとし、体調を崩さず、元気に過ごすために、規則正しい生活をこころがけましょう。