

ほけんだよい



令和3年11月26日
 いばらきけんりつしもつまくとくべつしえんがっこう
 茨城県立下妻特別支援学校
 ほけんしつ
 保健室

今年のカレンダーも残り1枚になり、気づけば寒さも厳しくなってきました。12月は「師走」といい、お坊さんの師匠すら年末はあわただしく走り回る、と言われたことが由来とされています。忙しいときは、つかれて体調をくずす人が増えます。元気に登校できるように、うがい・手洗いはもちろん、体を休めたりごはんをしっかり食べたりすることを心がけましょう。

12月の保健行事

いつ	だれが	なにを
1日(水)	小1~6年	体重測定
3日(金)	高1~3年	体重測定
6日(月)	中1~3年	体重測定

結果はあとでお知らせします。

12月の保健目標

うがい・手洗いをしよう

気温と湿度が下がり、いよいよ冬本番です。冬に私たちを苦しめるやっかい者といえば、かぜやインフルエンザです。それらに加えて、おなかのいたみやげり、はき気を起こす感染性胃腸炎も心配です。これらを防ぐためには、日ごろからうがいや手洗いをすることが大切です。しっかりと行えるように、がんばりましょう。

カテキンパワー

お茶に含まれるカテキンには、バイキンをやっつけるはたらきがあります。ぬるく冷ましたお茶でうがいをするだけで、ただの水よりもかぜを防ぐ効果があります。ちなみに、ペットボトルのお茶よりも、急須で入れたお茶でうがいをするほうが効果的だそうです。



マスクの使い方 できているかな？

つける

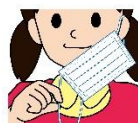
鼻からあごまでをおおひ、顔との間にすきまがないように軽く押しまします。



あごマスク、口だけマスクにならないようにしましょう。

はずす

片方のひもを持って耳からはずし、もう片方もとって顔からはずします



ウイルスなどがついているかもしれないため、マスクの外側はさわらないようにしましょう。

すてる

ビニール袋に入れて口をとじるか、ふたがついたゴミ箱にすてます。



すてた後は、手を洗おう。