

ほけんよ



No.9

R4. 12. 1
所沢特別支援学校
ほけんしつ

まわりの景色も空気もすっかり冬らしくなりました。今年のカレンダーも残すところ1枚です。「手洗い」も定着してきました。コロナウィルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。目・鼻・口を触る前に手洗いができれば、感染力はぐーんと下がります。続けていきましょう！

12月の保健目標

うがいをしよう



① 「ぶくぶくうがい」

口の中の菌やウィルスを外へ出します



② 「ガラガラうがい」

のどにくっついた菌やウィルスを外へ出します

★こまめに水分を摂り、のどを乾燥させないことも大切な予防法★

3つの首をあたためよう



寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝えてあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



首が冷えると血行が悪くなり、寒さを感じるだけでなく、頭痛や肩こりなどの不調につながる場合があります。首をあたためることで、全身に温かい血液がめぐり、身体全体が温かくなる効果があります。



けんこうしんだん

健康診断について

先月号にて11月24日(木)の歯科健診のお知らせをしましたが、新型コロナウイルス感染症の流行により、中止といたしました。お詫び申し上げます。

12月の体重測定は、小高…12月1日(木) 小低…12月2日(金) 中…12月5日(月) に行います。

■3つのステージで感染症を予防しよう！



ほおん かしつ よわ
保温・加湿で弱らせる

ウイルスを減らす

インフルエンザ
ウイルスが苦手
なのは高温多湿。
湿度50%以上
だと、感染力は
弱くなり、寿命
も短くなります。

これで、ウイルスはグッと減ります

環境は

- ・温度20~25℃
- ・湿度50~60%

かんき おだ
換気で追い出す

くしゃみやせきで
飛び散ったウイル
スは、暖房で乾燥
した部屋を漂っ
ているので、窓を
開け、換気で追
い出しましょう。

OUT

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

て
手あらいでシャットアウト

ウイルスを入れない

ウイルスがついた
ものを触った手で、
目や鼻、口などを
触ると、ウイルス
が体の中に入って
しまいます。そう
なる前に手あらい
で流しましょう。

目や鼻、口を
触らないことも大事

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

マスクでガード

ウイルスの感染の
多くは、くしゃみ
やせきで飛び散っ
たウイルスを吸い
込むことです。
感染している人は、
マスクをするのが
エチケットです。

かかっている人も、口や鼻から
入るウイルスをガードできます

正しいマスクのつけ方は

- ★に、すき間を作らない

せんもう おだ
線毛で追い出す

ウイルスと戦う

のどから肺までの
通り道には、線毛
が並んでいます。
口や鼻から入って
きたウイルスを、
運動会の大玉送り
のように外へ外へ
と運びます。

のどまで運ぶ
・痰にして出す

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど(線毛)の乾燥を防ぎます

めんえきりよく
免疫力でやっつけ

体に入ったウイル
スは、細胞を乗っ取
り次々と増えます。
そうになると色々
免疫細胞が協力
して、ウイルスを
攻撃し、追い出し
てくれます。

免疫力を
高めるために

- 適度な運動をする
- からだを冷やさない
- ストレスを軽くする
- 栄養バランスよく食べる
- 十分な睡眠をとる

■はみがきカレンダー

冬休み前になりましたら、「冬休みのはみがきカレンダー」を配布します。はみがきは感染症予防にも効果ありです！

しっかり食べて、しっかり磨いて、この冬を乗り切りましょう！！