

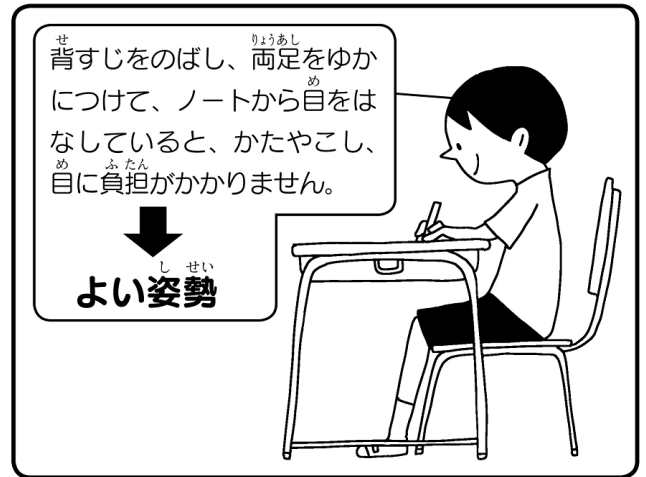
# ほけんだより



新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増えています。  
 引き続き、手洗い・消毒・マスク着用・換気・人混みを避ける  
 などの感染予防をしっかりと行いましょう。また、登校前の健康  
 観察をしっかりと行い、本人・家族に風邪症状がある場合は、  
 登校を自粛するようお願いいたします。『早寝・早起き・朝ごはん・朝  
 うんち』を心がけて、体調管理をしていきましょう。

2月の保健目標  
**姿勢を正しくしよう**

寒い時や、勉強やパソコン、スマホ、ゲームを  
 している時は、背中が丸くなりやすいので、意識  
 をして伸びをするなどストレッチをしましょう。



## 《呼吸を見直そう》 口呼吸は健康によくないと言われていたますが、なぜでしょうか？

- ①細菌が含まれた空気をそのまま体内に取り込んでしまい、感染症になりやすい。
- ②口腔内が乾燥して細菌が増殖し、虫歯や歯周病、口臭の悪化を引き起こす。
- ③口や舌の筋肉が衰えて、イビキ、眠りが浅くなる。
- ④歯並びが悪くなる。



### ☆鼻呼吸に改善する『あいうべ体操』



口を開く・閉じる・膨らませる・舌をべっとなを出すをくりかえすことで筋力をつけられます。

### ☆乾燥予防のために唾液を出やすくする唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージ

耳の近くの頬を、円を描くようにマッサージして唾液腺を刺激する。



## 《保護者の方へ》

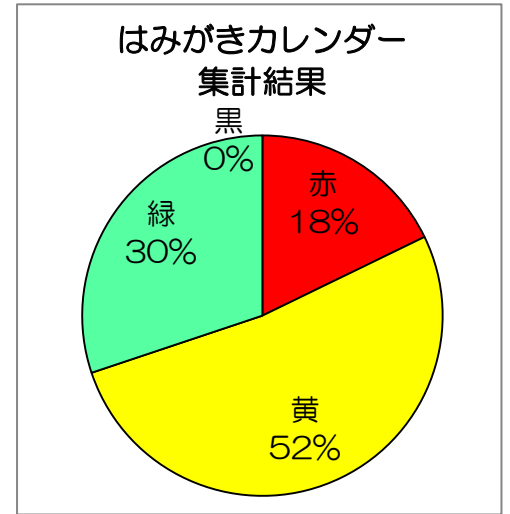
お子様が学校で発熱や風邪症状等、体調が悪くなった時や、新型コロナウイルス陽性者が確認され、早退等の対応が必要な場合には、保護者にご連絡をしますので、すぐに連絡が取れるようご協力をお願いします。

ふゆやす 冬休み はみがきカレンダー集計結果 回収率：95%

たいしょうしゃ しょうがくぶ ちゅうがくぶ くみ こうとうぶ  
対象者：小学部、中学部1～3組、高等部Bコース

しゅうけいほうほう  
集計方法：1日の歯みがきの回数にばらつきがある人もい  
るので、一番多い色がその子の習慣の回数として  
集計しています。

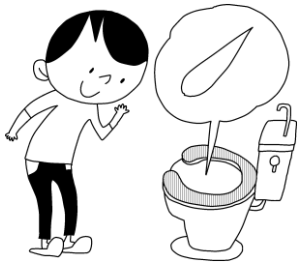
けっか  
結果：1日に2回歯みがきをする人が一番多く、昨年度より  
も赤(1回)が減って、黄色(2回)が増えました。また、  
すうじつくろ(0回)の日があっても、1日1回も磨かないと  
いう習慣の人はいませんでした。今後も毎日しっか  
り歯みがきを続けていきましょう。



かんさつ けんこうじょうたい しょくせいかつ  
うんちを観察して健康状態や食生活をチェックしよう

うんちを見ることで、胃腸の健康や、きちんとした食生活が送れているかをチェックできます。

うんちをしたら、流す前に色や形などを観察して毎日の生活を見直してみましょう。



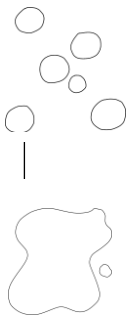
けんこう  
**健康なうんち**

ストーンと無理なく出せるか  
たさ。色は黄色や茶色で  
あまり臭くない。



ふけんこう  
**不健康なうんち**

かたすぎ。やわらか  
すぎ。色は濃い茶色  
などで臭い。



**うんちをがまんしないで！**

うんちが直腸にたまと、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまん  
してしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどん吸収されてかたくなり、出にくくなります。  
また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなう  
んちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。  
「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。

