

ほけんだより



2018年も残すところあと少し。今年(ことし)はどんな一年(いちねん)でしたか？冬の寒(ふゆ)さはここ(こ)から(か)が本番(ほんばん)です。早寝(はやね)、早起(はやおき)、朝ごはん(あさごはん)で体調(たいちょう)を整(ととの)え、体調(たいちょう)を崩(くず)さないように(よう)に(に)しまし(ま)ょう。

12月の保健目標

空気の入れかえをしよう

教室の空気は汚れていますよ！



寒いからといって、教室を閉め切ったままにしているとほこり・ウイルス・人間が吐いた二酸化炭素(にんげんがはいたにさんかたんそ)などですぐに空気が汚れ、体に悪い影響を及ぼします。

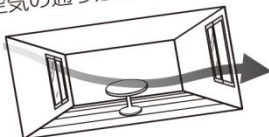
あくびが出る
風邪をひきやすくなる
せきがでる
頭がぼんやりする
吐き気がする
めまいがする
頭が痛くなる
のどが痛くなる

保健委員会を
中心に、「2時間目
の休み時間」
「給食前」「掃除の
時間」の換気と呼び
かけています。
寒い日は、換気す
るのも勇気がいりま
すが、思い切って空
気の入れかえをしま
しょう。

換気の3つのポイント

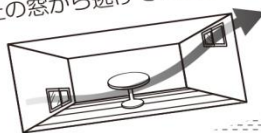
換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、
空気の通り道ができます。



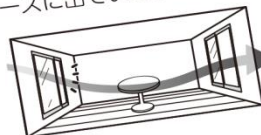
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下
の窓から冷たい新鮮な空気が入
ってきて、熱気(あつ)のこもった空
気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢
いよく入り、出口が広いとス
ムズに出ていきます。



換気をするとき こんな気配(きばい)のこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルス
などが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう😊

は きょうしつ は おこな 歯みがき教室と歯みがきチェックが行われました



11月13日(火)大宮歯科衛生士専門学校がっこうの学生さんによる、「歯みがき教室」が小学部と中学部1～5組、高等部1～2組で行われました。

当日は各クラスに1～3名の歯科衛生士専門学校せんもんがっこうの学生さんが入り、お手製の教材を使って歯みがきの仕方など丁寧に指導をしてくださいました。

学生さんのコメントが入った、カラーテストの結果を返却してありますので、ご家庭でもお子さんと歯みがき教室の結果を見ながら、歯をみがいてみてください。

11月9日(金)は新たな取り組みとして、養護教諭による給食後の歯みがきチェックを中学部2年6～8組で行いました。

きれいに磨いたつもりでも、カラーテストで赤くなってしまった人が多くいました。その後、みなさん真剣に鏡を見てみがき残しをチェックしていました。

大宮ろう学園では、中学部、高等部になるとむし歯が急激に増えていますので、給食後の歯みがきを是非続けてほしいです。

感想

いつも、みがけていないところが、わかってよかったです。



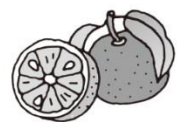
自分はきれいにみがいているつもりだったのに、たくさん赤いところがあったので、意識してみがきたい。



寒い日にお風呂に入ると、じわ～とあたたまって幸せな気持ちになりますね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってカゼを引きにくくなると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りです十分リラックスできますよ。

ゆず湯も…お風呂の効果って？



保護者の方へ 《急な病気やけがであわてないために》

病院がお休みの時に限って、熱を出したり、けがをしたりということがよくあります。そんな時には「こども医療でんわ」を活用する方法があります。

「休日や夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか？病院を受診したほうがいいのかどうか・・・」と迷ったときに、小児科医師や看護師が症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

