



# 保健だよ!

12月 保健のめあて かせを予防しよう



## 感染症予防

1 1月のくぼた校集会で保健主事の根本先生から感染症予防についてお話がありました。特にノロウィルスにかかったとき、かせやインフルエンザにかかったときなどの注意です。

- 1 咳エチケット せきやくしゃみは、5m以上も飛びます。
- 2 手洗い 手洗いチェッカーでよごれが落ちにくいところを再確認。
- 3 病気にならないような抵抗力をつけておく。(食事、睡眠、適度な運動)



国立感染症研究所はからのお知らせで、ノロウィルスの変異があったということでした。意識した対応が必要です。



11月6日(金)に手洗いの勉強をしました。(HP掲載)

## ほっと一息

校地内の紅葉やいちょうの木が、すっかり色づき、目と心を楽しませてくれました。作業学習で落ち葉拾いも行いました。



## 体温計の使い方できるかな?

体温計を使って体温を測りました。

「34.7度です。」

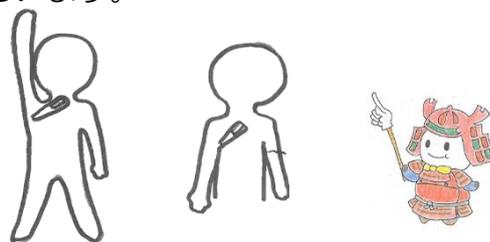
「……..」

「もう一度計ってみましょう。」

「36.1度でした。」と1.4度も違いました。

計り方によってこんなにも違います。練習して正しい計り方を身につけました。

自分の普段の体温を知り、体調の悪いときはどのくらいかなからと調べておくのも良いと思います。普段でも37℃と体温の高い生徒もいます。



## 歯みがきカレンダーで歯みがきチェック

給食後の歯みがきは、大変上手になりました。現場実習前には、歯みがきチェッカーを使って、みがき残しを調べ、歯みがき指導を行ったところでした。おうちではどうですか?冬休みを前に歯みがきカレンダーで2週間、記録してみたいと思います。保護者がサインするところを作りましたので、歯みがき後のチェックをした日にサインをお願いします。歯みがきのポイントをみながら頑張ってください。

