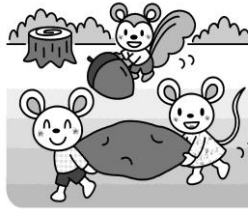


ほけんだより 11月

平成29年度
松山聾学校
保健室



紅葉が美しい季節になりました。落葉樹がなせ秋から冬に葉を落とすの知っていますか？木は、根から吸い上げた水分を葉から蒸発させていますが、空気が乾燥している冬にどんどん蒸発させていると、木が水分不足になってしまいます。そこで、葉を落として蒸発させないようにしているのです。人間も、しっかり冬支度をして感染症にかかりにくい体を作りましょう。



たかがうんち・・・されどうんち

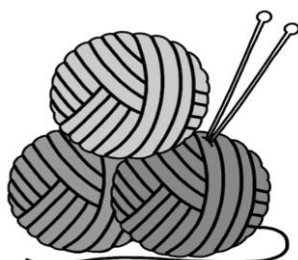


うんちは
からだ
体からの
おたよりです



うんちは「便」ともいわれますが、この字には他に「便り」という意味もあります。つまり、うんちは体から届く「おたより」であり、うんちの状態をみれば自分の体の調子がわかりますよ。

- バナナうんち→バナナのような形やかたさで、気持ちよくスルっと出るとても健康な状態。
- カチカチ・コロコロうんち→水分が少なく、かたくて小さいうんち。便秘気味なので、水分や食物せんいをとろう。
- ビシャビシャうんち→水分が多く、げり気味。おなかを冷やしたのかも。消化のよいものを食べるようにしましょう。



かんき 換気

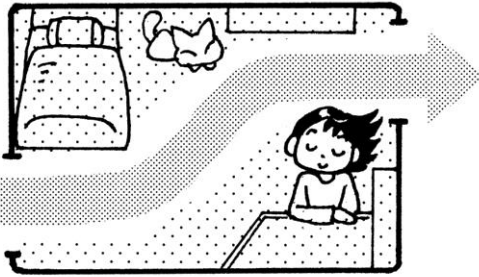
かんき

かぜのとおりみち

換気のポイントは



★風の入口と出口をつくる
(窓やドアを2箇所以上、開ける)



★入口と出口はなるべく離れた
位置にする (対角線上など)

さむ
寒くなってきましたね

かぜや、インフルエンザなど

かんせんしょう しんぱい きせつ
の感染症が心配な季節で

よぼう きほん し
す！予防の基本を知ろう！

うがい

うがいはブクブクとガラガラ両方やろう！



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。

次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗いながします。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。

てあら 手洗い

あら のこ おお
洗い残しが多いのは・・・

てくび
手首



つめの間
指の間



ゆび あいだ
指の間



あわだ びよう ながす
泡立てて 30秒、流す
じかん びよう のぞ
時間が 20秒が望まし
いとされています。