

ほけんだより11月

平成30年度
松山聾学校
保健室



風が冷たく感じるようになってきましたね。本格的な冬が近づいています。野性の動物の中には、冬に備えて食べ物を蓄えたり、たくさん食べて体に脂肪を蓄えたりするようです。みなさんの冬の準備は進んでいますか？ 難しいことはありません。衣服や寝具の調整、早寝早起き朝ごはん、手洗い・うがいなど、基本的なことができているれば大丈夫！ インフルエンザのワクチンも考えておきましょう。

ちょっと寒くなってきましたが…

姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…

脳

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらくが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

腰

痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



「だれでもトイレ」はだれのトイレ？

街中やヨッピッパモールで見かける「だれでも（多目的）トイレ」ですが、「だれでも使えるなら広いトイレを使っちゃおう」と思った人…

ビビッ！ それは間違いです。

「だれでも（多目的）トイレ」には「通常のトイレ利用が難しい人はだれでも」という言葉が隠れています。



上のマークのような、車イスや乳幼児を運れた方、また、外見からは判断できない人（人工肛門や人口膀胱などを持つ人）など、通常のトイレが使づらい人が利用するためのトイレです。街中を探し回ってやっと見つけたこのトイレを、使用しなくてもいい人が占領していたら…？

通常のトイレが使える人は、緊急時を除いて利用をひかえましょう。



7つのまちがいをさがそう！！



<こたえ>

- ・飛行機の高さ
- ・後ろの席の子のメガネ
- ・机の上のプリントの数
- ・手前に立っている子の髪型
- ・先生の表情
- ・窓を開ける子の服
- ・窓を開ける子の髪の長さ

保護者の方へ

今年も流行の季節が近づいてきました

インフルエンザにかかったら異常行動に注意

インフルエンザにかかった際に見られる異常行動。多くは未成年に見られます。「突然走り出す」「ベランダに出ようとする」など、場合によっては命の危険も。

治療開始後
2日間は一人にしない

玄関、すべての部屋の
窓を施錠する

ベランダに面していない
部屋で寝かせる

戸建ての場合、
1階で寝かせる



など

薬を服用していなくても異常行動は見られます。十分注意を払って見守りをお願いします。

洗面所のタオル、
いつとりかえますか？

ある洗剤メーカーが、洗面所やトイレの手ふき用タオルの取りかえ頻度を調査すると、3日以上使い続ける家庭は50%以上あったそうです。

そこでタオルの菌の状態を調べてみると

ハンドソープで洗った手を洗濯したタオルでふくと、ばい菌は手にほとんどつきません。でも、洗面所やトイレで3日間使ったタオルでふくと、手のひらにはばい菌が。タオルからばい菌がうつったのですね。



いったん湿ったタオルを長時間放置すると、ばい菌は増え、乾いた後も残ります。汚れていないように見えても、タオルは湿ったら取りかえる、の習慣をお勧めします。

