

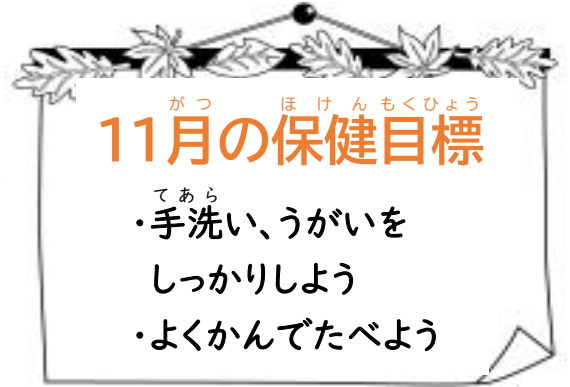
ほけんだより



渋川特別支援学校 保健室
令和6年11月15日（金）



れんしゅう せい か はっき さい だいせいこう お
練習の成果を発揮でき、はるな祭が大成功に終わ
りました。つうじょう がっこうせいかつ もと からだ すこ
通常の学校生活に戻りましたが、体はまだ少し
つか のこ ひと あさばん
疲れが残っている人もいるかもしれません。また、朝晩は
とく ひ こ くうき かんそう からだ さむ
特に冷え込み、空気が乾燥しはじめました。体が寒さに
慣れていないこの時期は、風邪を引きやすいのでいつも
いじょう ちゅうい
以上に注意してください。



て あらい きほん 手洗いの基本は6つのポーズ ~手洗いをして感染予防~

て あら きほんどうさ した どうが て
手洗いの基本動作は下の6つです。動画「あわあわ手あらいのうた」を見ながら、せっけん つか
て6つの部位をしっかりと洗うと、楽しみながら正しい手洗い方法が学べます。しっかりと手を洗って
かんせんしょう よぼう
感染症を予防しましょう。

※参考:花王のホームページ(<https://www.kao.co.jp/bioreu/hand/song/>)

6つのポーズ

①「おねがい」のポーズ



②「カメ」のポーズ



③「お山」のポーズ



④「おおかみ」のポーズ



⑤「バイク」のポーズ



⑥「つかまえた!」のポーズ



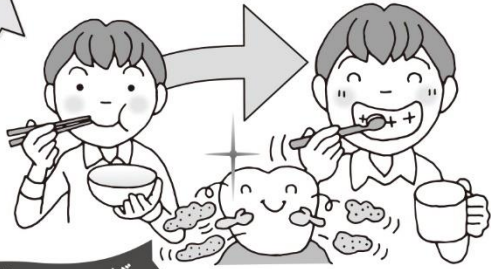
11月8日は「いい歯の日」でした

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

保護者の方へ ~保健室からのお願い~

学校内で嘔吐物や下痢便などで汚れた衣服が出た場合、学校で洗浄することにより感染性胃腸炎等を拡げてしまうおそれがあります。そのため、お子さんの嘔吐物や下痢便が付着した衣服は、そのままビニール袋に入れて密封して返却します。感染症まん延防止のため、ご理解とご協力をお願いいたします。

