

保健だより



なるときょういくだいがくふぞくとくべつしえんがっこうほけんしつ
鳴門教育大学附属特別支援学校保健室

そろそろ冬がはじまります。日に日に寒さが増してきましたね。この時期に流行りやすいのが、カゼやインフルエンザなどの感染症です。食事や睡眠に気を付けるとともに、寒さから身を守るための服装にも気を付けましょう。体調が悪いときは無理をせず、自宅でゆっくり休んでください。



保健関係の予定

11月

2日(水) 高等部発育測定
4日(金) 中学部発育測定
7日(月) 小学部発育測定

12月

1日(木) 高等部発育測定
2日(金) 中学部発育測定
6日(火) 小学部発育測定

歯みがきをしよう!

歯みがきは、飛沫を発生させてしまいますが、おし歯を予防するためにとっても大切です。感染予防対策をしっかりと行ないながら、歯みがきを続けてください。

うがいをするときに気を付けよう!

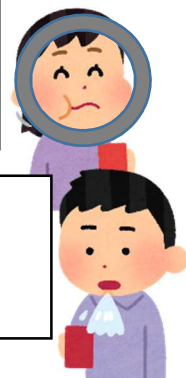
うがいをするときのポイント

- 少ない水でうがいをする。
- ガラガラうがいは「お」の口で、ブクブクうがいはしっかり口を閉じておこなう。
- 水を吐き出すときは、低いところからゆっくり行う。



くちと
口を閉じて
うがいをしよう!

こし
腰をかがめて
ゆっくり吐き出そう!



歯みがきをするときのポイントについては、ポスター「給食後の歯みがきスタイル」

(日本学校歯科医会作成)を保健室前の掲示板に貼っていますので、ぜひご覧ください!

お知らせ

保健だよりは本校のホームページからもご覧いただけます。

右のQRコードを読み取るか、「鳴門教育大学附属特別支援学校」と検索をして、本校ホームページにアクセスしてください!



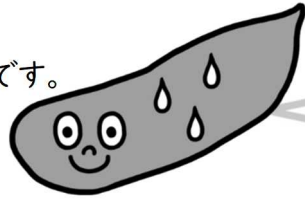
裏面に続く

みなさん、うんちが出ていますか？

○ うんちってなんだろう？

食べ物から栄養分を取ったものがうんちです。

$$\text{食べ物} - \text{栄養分} = \text{うんち}$$



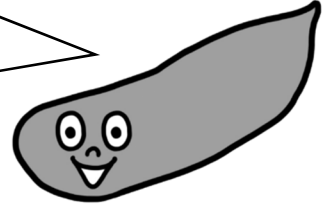
うんちの中身

水分が75%

残りが食べ物のかすや細菌、細菌の死がいです

○ よいうんちって…

(量)	1日1~2回	(形)	バナナの形
(色)	茶色っぽい色	(におい)	そんなにくさくない
(重さ)	ゆっくり水にしずむ		
(出方)	おしりを拭いても、紙にほとんどつかない		



○ もしうんちが出なくなったら…

しっかり食べて、しっかり運動していればうんちは出ます。でも、うんちをがまんしているとだんだん出にくくなって、うんちがたまってしまいます(便秘といいます)。うんちが腸に長い時間あるとだんだんくさってきて、体によくないものを出し始めます。



おなかがいたくなる



ぶつぶつができる



おなかがはって
おならがたくさん出る

がまんせず、
うんちがした
くなったら
トイレに行き
ましょう!

○ よいうんちが出るために

よい生活 よく遊びよく食べる子

よいうんちが出る食べ物

よくない生活 すいみん不足の子