

ほげんだより 12月

No.8
 広島市立広島特別支援学校
 保健室
 令和2年12月8日

今月の保健目標「遊びや運動をして体力を付けよう」

今年も残すところあとわずかになりました。冬休みのあいだも規則正しい生活をして、体調を整えていきましょう。

1 矯正歯科健康相談がありました

今年度も、学校歯科医の上田裕次先生の御協力の下、11月11日(水)に広島大学病院矯正歯科の谷本幸太郎先生、麻川由起先生、角伊三武先生、大西梓先生、山内優佳先生をお招きし、矯正歯科健康相談を実施しました。今年度は、20名の方が参加されました。

保護者の方からは、「相談だけで病院には行きづらいのでいい機会だった。」「気になることを相談でき、丁寧なアドバイスをもらえてよかった。」等の感想をいただきました。



2 姿勢について



小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…
 お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢!?

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

3 咳エチケット、インフルエンザについて

かぜやインフルエンザは、咳やくしゃみなどの飛沫や接触によって感染します。咳エチケットとは、咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体が周囲に飛び散らないように気を付けることです。今年の冬も、咳エチケットを心掛けて感染予防をしましょう。

咳、くしゃみが・・・

出るときは	出そうになったら	出た後は
<ul style="list-style-type: none"> マスクをつける。 ティッシュ・ハンカチを持っておく。 	<ul style="list-style-type: none"> 口と鼻をおおう。 周りの人にかからないように横を向く。 	<ul style="list-style-type: none"> 使ったティッシュはすぐに捨てる。 手でおおったときは、手を洗う。

インフルエンザ いつから登校していいの?



登校していいのは、この二つがそろったときです。



※ はじめにインフルエンザの症状がみられた日を発症日とします。

☆登校開始となる際は、必ず医師の指示に従って、「インフルエンザに関する報告」に、保護者の方が記入、押印をして学校に提出してください。

