

令和6年11月1日

ほけんだより 11月

伊豆の国特別支援学校
保健室



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。

これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

11月8日は「いい歯(118)の日」です。むし歯をそのままにしている人はいませんか？むし歯は、ケガのように自然に治ることはありません。歯は一生使う大切なものです。いつまでも健康な歯で過ごせるといいですね。



歯の役割 「かむ」だけじゃない、大切な役割って？



食べ物をかみ砕く

食べ物を飲み込みやすいように、かみ砕きます。



ひょうじょうをつく表情を作る

舌や唇の動きを助け、正しい発音をサポートします。



はつおん たす発音を助ける

顔の筋肉が鍛えられ、豊かな表情がつけられます。



どうする？ 災害時のトイレ問題

災害時、私たちが生きていくためには食事だけでなく、トイレが必要です。トイレに行くことを我慢すると、体に様々なトラブルを招く恐れがあります。自分や家族を守るために、災害時のトイレ対策について考えておくことが大切です。

災害の影響によりトイレが使えないときは、『携帯トイレ』を使うことで、安心してトイレに行くことができます。



【携帯トイレの必要数】

家族の人数 × 5回 × 7日分 = 必要数

【参考】日本トイレ研究所

オムツやおしりふきなど必要なものは、日常備蓄（ローリングストック）により常に一定量を家庭に備蓄しておく、もしもの備えにつながります。

『日本トイレ研究所』のHPでは、災害時のトイレ対策についてわかりやすく書かれています。詳しくはこちらのQRコードから→



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

授業を受けているとき、食事をしているとき、みなさんはどんな姿勢をしていますか？自分の普段の姿勢をチェックしてみましょう。

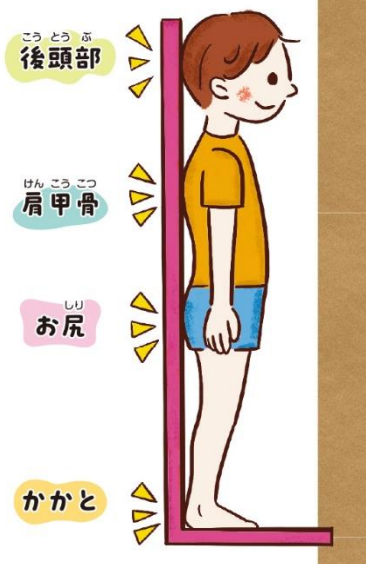
姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。

良い姿勢を意識しましょう。



姿勢が悪いと
どうなる？

姿勢が悪いと

体にも悪い影響があります



肩や腰が痛くなる



胃や心臓、肺などの
働きが悪くなる



勉強がはかどらなくなる



目が疲れ、視力が下がる



今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

合言葉は、『うつらない・うつさない』です！

手洗い・うがい



手洗い・うがいをしっかり行って、体の中に病原菌を入れないようにしましょう。

湿度を保つ



乾燥すると、のどや鼻の粘膜のバリア機能が弱まります。
適切な湿度は50～60%が目安。

人混みを避ける



多くの人が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまうリスクがあります。