

令和6年11月1日

伊豆の国特別支援学校
保健室

ほけんだより 11月



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。



は 齒の役割 「かむ」だけじゃない、大切な役割って?



たるもの 食べ物をかみ碎く

食べ物を飲み込みやすいように、かみ碎きます。



ひょうじょう 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、豊かな表情がつくれます。



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と、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→



ほけんもくひょう
11月の保健目標
しせい ただ
姿勢を正しくしよう

じゅぎょう う しょくじ
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！

こう とう ぶ
後頭部 けん こう こつ
肩甲骨 かべ
お尻 しり
かかと

壁 に つ け て 立 つ て み よ う

こし かべ あいだ て はい すきま
腰と壁の間に手のひらがギリギリに入る隙間ができる
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



かた こし いた
肩や腰が痛くなる



い しんぞう はい
胃や心臓、肺などの
はたら 働きが悪くなる



べんきょう 勉強がはかどらなくなる



め つか しりょく さ
目が疲れ、視力が下がる



かん 感染症
ちゅう 注意報

ことし かぜ 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
たいさく きほん 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



てあら 手洗い・うがいをしっかり行って、
からだ なか びょうげん きん い 体の中に病原菌を入れないよう
にしましょう。

しつど たも 湿度を保つ



かんそう 乾燥すると、のどや鼻の粘膜のバ
リア機能が弱まります。
てきせつ しつど 適切な湿度は50~60%が目安。

ひとごと さ 人混みを避ける



おお ひと あつ ばしょ 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。