

ほろよいの11月



11月7日は立冬、22日は小雪。木々が紅葉し、北国や高い山では、雪が降り始めるころです。秋から冬へと季節が変わっていき、かぜをひく人も増えています。手洗い・うがいをこまめにし、予防を心がけましょう。

貝塚市立二色小学校 保健室 2013年11月

てあら 手洗い

いつ?

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって?

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立えます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ?

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって?

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3~5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって?

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しびきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとわかるようにしましょう。

かんき 換気

いつ?

- 休み時間

どうやって?

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。

休み時間は窓をあけましょう。

うれしいこと

11月1日(金)・2日(土)の二日間、6年生の修学旅行に行ってきました。その時のことです。

★しんどくなってしまった子に、そっと寄り添ってくれた子がいました。

★自分の荷物を持つだけでも重たいのに、しんどくなってしまった子の荷物まですすんで持ってくれた子がいました。 ありがとう。

★「大丈夫?」「ありがとう」「一緒に行こう」など、ふわふわ言葉がたくさん聞こえました。うれしかったです。

うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

ハンカチ これも大事なグッズ かぜ対策

鼻水をかまずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

全部しんゆう

「しんゆう」といえば、ふつうは「親友」と書きます。お互いに心を許し合える、親しい友だちのことです。でも、ほかの漢字も当てはまりそうな気がします。先生や家の人には話せない悩みを打ち明けることのできる「心友」、あなたがまちがったことをしたとき、あえて厳しいことも言ってくれる「真友」、こんな友だちが1人でもできたら幸せですね。「新友」は、あなたに新しい世界を見せてくれるかもしれませぬ。

どの「しんゆう」も、大切な存在。たくさんの人に出会い、あなたの「しんゆう」を見つけてください。

【10月の保健室】

来室 518人
 (けが 437人、体調不良 81人)
 病院へ行ったけが 6件

去年の10月に比べて、病院へ行ったけがは6件少なくなっています。

脊柱側弯症について

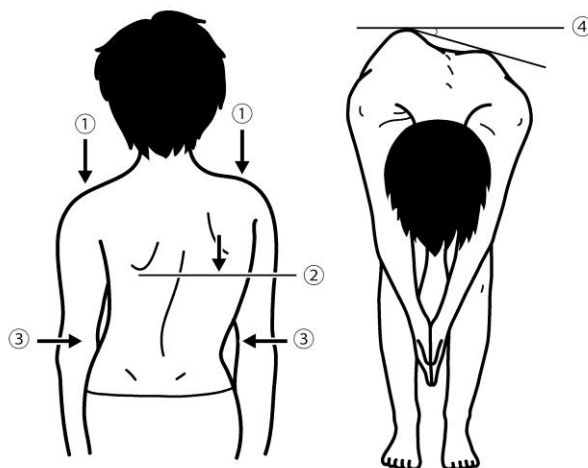
脊柱側弯症とは、身体を後ろから見たとき、脊柱が極度に曲がっていたり、傾いたりねじれがあるものや、元に戻らなくなったものをいいます。原因の分からない突発性側弯症がほとんどで、発見された年齢で、乳児期側弯症・学童期側弯症・思春期側弯症の3つに分けられます。女子は11～12歳、男子は13歳ごろ急速に進展すると言われています。

近年の治療学の進歩により、側弯症は早期に発見されれば、簡単な装具を中心とした治療と、運動療法でわん曲の進行を阻止することができるようになりました。学校でも内科検診時に側弯の有無を見ておりましたが、ご家庭におきましても、下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見するため、非常に重要になってきます。気になることがありましたら、病院へご相談されることをおすすめします。



《 せぼねチェック 》

- ① 肩の高さは同じ？
- ② 肩甲骨の高さは同じ？
- ③ 腰の高さは同じ？
- ④ おじぎをしたとき、背中の高さは同じ？



※脊柱側弯症は、早期発見が大切だとされていることから、貝塚市では昨年度から、早期発見に向け、小学5年生と中学1年生を対象に、モアレ検査を実施することになりました。モアレ検査は、背中から尾骨部分にかけて、縞模様状の光（人体には無害です）を当てて撮影するもので、脊柱の疾病および異常の早期発見に役立つものです。



11月はカラダの記念日がいっぱい!!

1 点字制定記念日



日本語を表す点字が正式に採用された日（1890年）。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。

2 3 4 5 6 7

8 いい歯の日



11（いい）と8（歯）の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。

9 換気の日



11（いい）9（くう・き）で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気の入れ換えを!!

10 トイレの日



11（いい）10（といれ）で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。

11

12 皮膚の日



11（いい）12（ひふ）の語呂合わせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!

13

14 世界糖尿病デー



20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

New!

世界トイレの日

世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。



おまけ 鏡の日



11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。