



ほけんだより



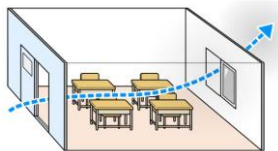
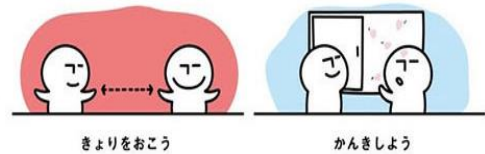
あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
れいわ ねん がつ つか
令和2年11月2日

あさ よる 朝と夜はひんやりして寒いと感じる日が多くなってきました。気温の変化が大きなこの時期は、
かぜ 風邪をひきやすくなります。体温調節のしやすい服装を選んだり、規則正しい生活を心がけたり
して、体調管理をしてくださいね。

新型新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ



てあら 手洗いうがい、マスクの着用など、みなさんが
まいにちつづ 毎日続けている新型コロナウイルス対策が、これ
から流行するインフルエンザ対策にもつながり
ます。寒くても、窓を開けてこまめに換気をして
ください。



★換気のポイント
教室の窓と廊下側の窓を開けて、
空気の流れをスムーズにしよう！



体温計の正しい使い方を知っていますか？

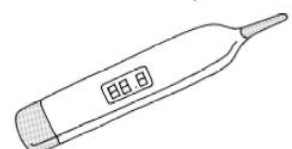
みなさんは、体温計の正しい使い方を知って
いますか？毎朝、健康状態チェックカードに体温
を記録するために、体温計を使っていると思い
ます。1回目に測ったら36.6℃なのに、2回目
は37.0℃だった！なんてこと、ありません
か？自分の健康状態を知るためにも、正しい使
い方を覚えてください。

体温計のさし方、どっちが正しい？

- ① ななめ上からさす
- ② ななめ下からさす





こたえは②です。体温計の先の
ワキのくぼみのまん中に、
ななめ下から少し押しあげる
ようにして、さします。その後、
ワキをしっかり閉じましょう。



しせい いしき 姿勢を意識しよう!

しせい わる 姿勢が悪いと、こんなことが起こります…。

<p>つかれやすい</p>  <p>ない 内臓がおされて はたらきが弱くなる</p>	<p>せほお ま 背骨が曲がる</p>  <p>せきちゅう そくわん 症や ねこ背になる</p>	<p>せいちよう えいきよう 成長に影響する</p>  <p>ほねに力がかって せいちよう 成長しづらくなる</p>	<p>め 目がわるくなる</p>  <p>きよりが近すぎて め 目がつかれる</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

しせい ただ 姿勢を正しくするポイントは…

<立ったとき>
背すじをのばし、あごをかるくひいてまっすぐ前をみます



<本を読むとき>
イスにふかくすわりうでをかるく曲げて本をもちます



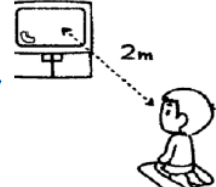
<字を書くとき>
ノートと目のきよりは30cmいじょうはなします



<歩くとき>
足をのばしてかかとから着地しリズムよく歩きます

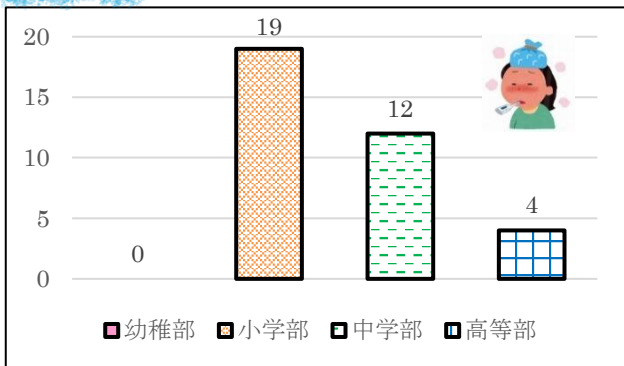


<テレビをみる時>
できるだけ背すじをのばし画面から2mいじょうはなれてみます

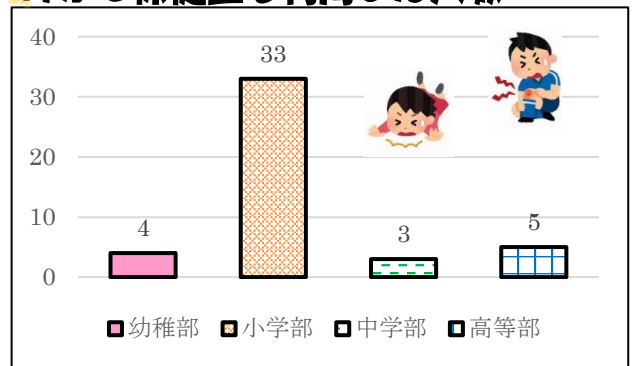


* 10月の保健室利用状況 (10月26日現在) *

びょうき ほけんしつ りよう にんずう 病気で保健室を利用した人数 (のべ人数)



けが ほけんしつ りよう にんずう けがで保健室を利用した人数 (のべ人数)



10月に病気で保健室を利用した人の中で一番多かった症状は、「頭痛」でした。

体調が悪いときだけでなく、天気が悪いときにも頭が痛くなる人もいます。調子が悪いと感じたときは、無理をしないでゆっくりと休養をすることが大切です。

また、けがで一番多かったのは、「打撲」と「すり傷」でした。教室や運動場でのけがが多いです。体育の前はしっかり準備運動をしたり、普段からよく周りを見て安全な行動をしたりするなど、けがの予防をしてください。