

ほけんだより 11月

南山城支援学校
保健部 No.9

寒いときこそ「鼻こきゅう」！

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。みなさんはふだん、鼻と口のどちらで息をしていますか？「口で、スーハ〜…」と口呼吸をしている人は要注意！

鼻は吸いこんだ空気を温めたり、しめらせたりして、ウイルスやほこりが体の中に入りにくくする「フィルター」のようなはたらきをしています。



しかし、のどには「フィルター」がないため、口から息を吸うと乾燥した冬の空気とウイルスがのどに直接入ってきてしまい、抵抗力が落ちてしまうのです。ホットタオルで鼻づまりをとったり、食べ物をよく噛んでお口の筋肉をきたえるなどして、鼻呼吸を意識していきましょう。

咳が出る時は、周りの人や、自分の「のど」のためにも、マスクを着けることをおすすめします。マスクをしていないときに咳がでそうになったら、咳エチケットにも気を付けましょう。



咳エチケット…マスクをする、ティッシュやハンカチで鼻と口をおさえる、腕で鼻と口をおさえる



こまめな換気で“いい空気”

11月9日は、「いい(11) <う(9)き」の語呂合わせで「換気の日」とされています。人が多く集まる教室を閉め切っていると、空気はたちまち汚れてしまいます。休み時間には窓を開けて、新鮮な空気を入れ換えましょう。

教室の空気は、二酸化炭素やホコリでいっぱい！



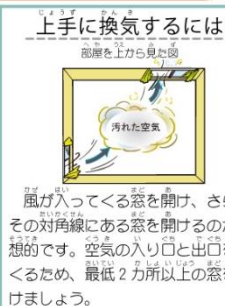
閉め切った教室は二酸化炭素がどんどん増し、空気中のホコリや細菌も増加していきます。



二酸化炭素濃度の高い空気は、頭痛・めまい・耳鳴り・吐き気などをまよおします。呼吸が深くなり、集中力が低下します。



かぜのウイルスは、暖かく乾燥した空気を好みます。暖房中は特に乾燥するので、十分な換気が必要です。



保護者の方へ

「欠席理由並びに登校許可に関する届」について

お子様が学校感染症にかかった場合、出席停止の扱いになります。

学校メールでお知らせしましたが、各種感染症に罹患された場合、医師の診断・指示内容に基づき、「欠席理由並びに登校許可に関する届」を保護者の皆様に御記入いただき、御提出をお願いします。

関係書類は学校ホームページ「保護者の皆様へ」に掲載しておりますので、各自ダウンロード・御記入の上、登校日に御提出ください。
(用紙が必要な場合、連絡帳等で御連絡いただければお渡しいたします。)

※学校感染症…インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス等)、マイコプラズマ感染症、溶連菌感染症、手足口病 など



11月 保健行事予定



5 (火) 発育測定 (小学部)
8 (金) 発育測定 (高等部)

6 (水) 発育測定 (中学部)
18 (月) 整形検診 (対象者)

いい歯のために、プラークコントロール！

11月8日は、「いい(11)は(8)」の日！(プラーク＝「歯垢」という虫歯の原因)



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。