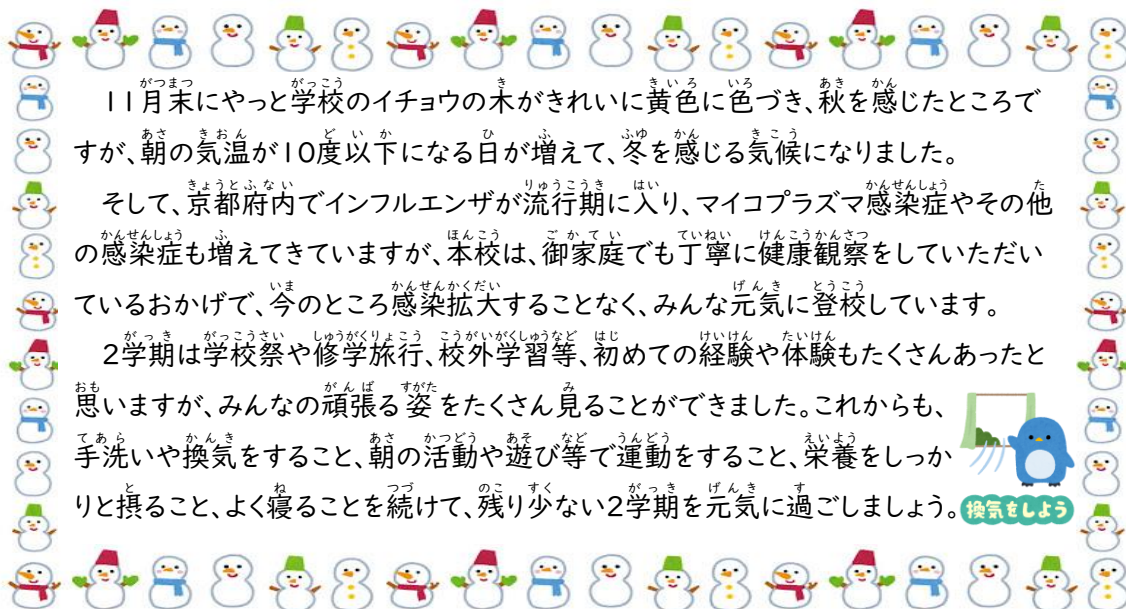


ほけんだより 12月

南山城支援学校
保健部 No.10



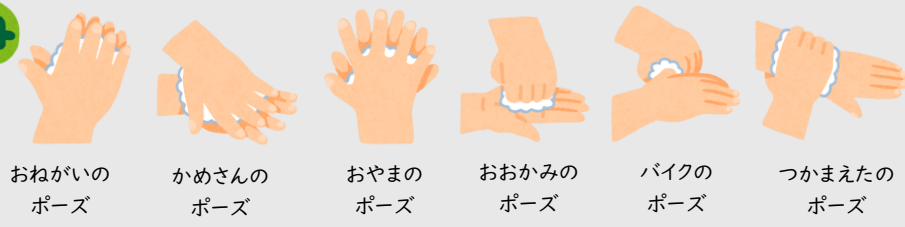
11月末にやっと学校のイチョウの木がきれいに黄色に色づき、秋を感じたところですが、朝の気温が10度以下になる日が増えて、冬を感じる気候になりました。

そして、京都府内でインフルエンザが流行期に入り、マイコプラズマ感染症やその他の感染症も増えてきていますが、本校は、御家庭でも丁寧に健康観察をしていただいているおかげで、今のところ感染拡大することなく、みんな元気に登校しています。

2学期は学校祭や修学旅行、校外学習等、初めての経験や体験もたくさんあったと思いますが、みんなの頑張る姿をたくさん見る事ができました。これからも、手洗いや換気をする事、朝の活動や遊び等で運動をすること、栄養をしっかりと摂ること、よく寝ることを続けて、残り少ない2学期を元気に過ごしましょう。

換気しよう

ポイント



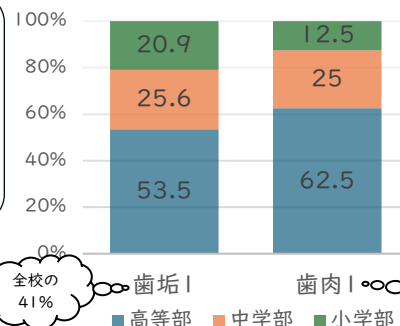
手を洗おう

(手のひら) (手のこう) (指と指のあいだ) (指先・爪の中) (親指) (手首)

12月の保健行事予定

2日(月) 発育測定(個別)
5日(木) 発育測定(個別)
※今年は、3日(火)に、歯科衛生士さんが来校されて、小学部7・8組のみんなと歯について学びます。

[歯垢I]
若干の付着あり
[歯肉I]
定期的に観察が必要



～ 12月1日は世界エイズデー ～



レッドリボン

世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的にWHO(世界保健機関)が1988年に制定しました。

“レッドリボン(赤いリボン)”は、世界エイズデーキャンペーンをはじめ、HIV/エイズに関する運動の世界的なシンボルです。レッドリボンは、あなたがエイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。レッドリボンの意味を知り、エイズをみんなで考えましょう。

*よい睡眠、とれていますか？

夏休み明け調査では、本校の平均睡眠時間は8.9時間でした。

～ 睡眠時間の目安 ～

小学生 : 9～12時間
中学・高校生 : 8～10時間

よい睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要!
☆適度な運動、しっかり朝ごはん、寝る前のリラック스로眠りと目覚めのメリハリをつけましょう。
☆夜ふかしに注意しましょう。
※参考:厚生労働省HPの「こどものための Good Sleepガイド」

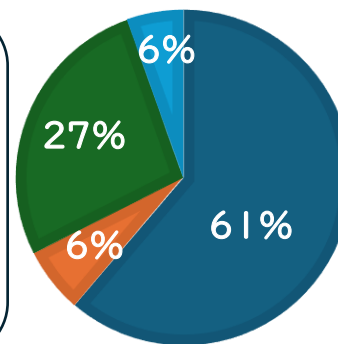
*よい睡眠から健康に!

全校



■健全歯 ■未処置歯 ■処置済 ■未検者

[健全歯]
今までにおし歯がなく健康な歯
[未処置歯]
未処置の歯がある人
[処置済]
処置が完了している人



秋の歯科検診結果