

ほけんだより 11月

令和7年11月4日発行
虹の原特別支援学校
高等部対馬分教室

10日間にわたる後期現場実習が終わりました。1年生は初めての校外での実習でした。それぞれが違う場所で一生懸命頑張ってきました。これから通常の学校生活が始まりますが、実習が終わり、ほっとした気の緩みから体調を崩すことがないよう、少しずつ体を慣らしいきましょう。寒くなるにつれて感染症は流行しやすくなります。手洗い、うがい、せきエチケットなど、自分でできる感染症対策を行いましょう。



「せきエチケット」できていますか？

～せきエチケットで周囲の大切な人たちを守りましょう～



3つの咳エチケット

・マスクがないとき

・とっさのとき



○マスクを着用する

○ティッシュ・ハンカチで鼻と口を覆う

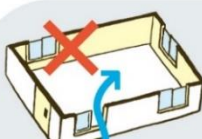
○とっさのときは袖や上着の内側で覆う

○周囲の人からなるべく離れる

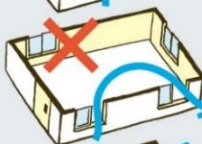
これから寒くなりますが、「換気」も忘れずに！！

いい(11)くう(9)き
11月9日は換気の日
換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



窓を1箇所開けたただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

11月8日は「いい歯の日」です！

歯みがきをついついさぼってしまったり、ささっと終わらせてしまったりしている人はいませんか？
明日からではなく今日から丁寧な歯みがきを習慣化しましょう。ブラッシング指導でいただいた個人カルテも月に1回は確認しましょう！

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたあみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

あなたは大丈夫・・・？

むし歯になりやすい生活チェック！

あてはまる人は要注意！

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない
(30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

「便秘」の人はいませんか？

寒くなると水分をとる量が減り、便秘になりやすいと言われています。便の約8割は水分でできているので、こまめに水分をとり、便の状態を整えましょう。便の色や形を確認してみてください。

うんちはカラダからのメッセージ

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。

便秘



硬くてコロコロしている



小さいうんちがくっついている



ソーセージ状で表面にひび割れ

正常



ソーセージ状で表面がなめらか



水分が多めでやわらかい半固形状

下痢



輪郭が不明瞭で泥のよう



固形物がなく液体状

排便しやすい姿勢は考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる

前かがみだと直腸と肛門の間の角度が緩くなって便が出やすくなるよ！

前かがみ

まっすぐ座る

