

# ほけんだより



令和3年 11月 1日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校

校長 和 内 正 也

保健室

朝晩はめっきりと寒くなり、冬の足音の近づきを感じます。二つ橋では実習に行く生徒が多く、学校にいる生徒は少ないですが、それでも集中して学習に取り組んでいる様子が見えます。保健室に来る生徒も少ないですが、実習の前後には不安や疲れで体調を崩してしまうこともあります。休みの日にはしっかりと休養し、睡眠を十分にとり、これからの寒い季節を乗り越えましょう。



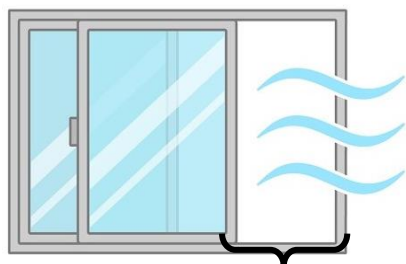
## よぼう かぜを予防しよう

寒い日が多くなり、空気も乾燥して、感染症が流行する季節がやってきます。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染を防ぐために換気は非常に有効です。

### かんき 換気するときのポイント ~どのように換気したらいいの?~



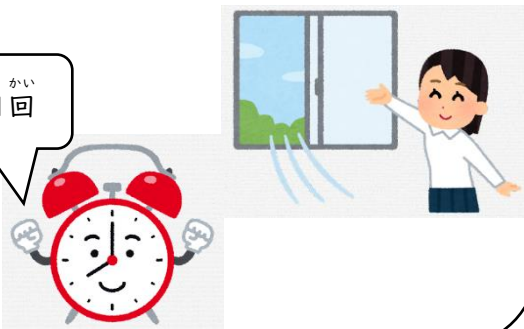
可能なら、常に窓を開けておきましょう。  
(窓とドアなど、2方向20cm程度開ける)



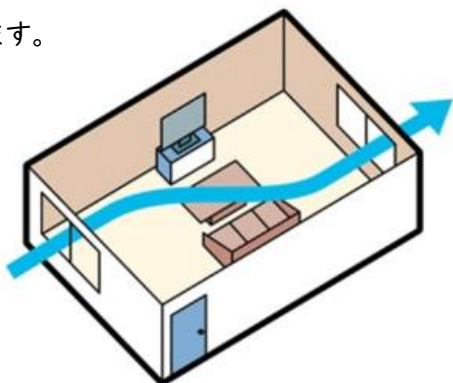
20 cmくらい

常に窓を開けておくことができない場合は、  
30分に1回、数分の間、窓を全開にして換気しましょう。

30分に1回

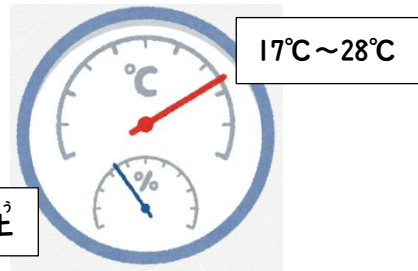


部屋の対角線上にある窓を開けると効率よく換気  
できます。



室温17℃~28℃、湿度40%以上を目安にして、エア  
コンなど調節しましょう。

40%以上

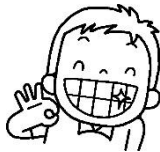


きょう なん ひ  
**今日は何の日!?**

は ひ  
**11月8日は「いい歯の日」**

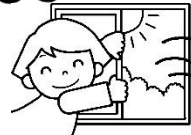
歯にいい習慣は身についているでしょうか?

- ① 食べたら歯をみがく
- ② おやつのだらだら食べはしない
- ③ よく噛んで食べる
- ④ 年に2回は歯科受診



また、歯ブラシは古くなっていませんか? それもチェックしましょう!

かんき  
**11月9日は「換気の日」**



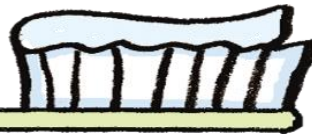
「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。今年の冬は特に換気が大切です。表面の換気方法を実際にやってみましょう。

ひ ふ ひ  
**11月12日は「皮膚の日」**

空気が乾燥しているこの時期は、皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌になります。お風呂あがりに保湿クリームを塗るのもおすすめです。



こんねんど かいめ し かけんしん おこな  
**今年度2回目の歯科検診が行われます**



日時: 12月9日(木) 9:00~

☆ 歯科校医の藤居先生に口の中を診ていただきます。前回の歯科検診で歯垢が付いていた人は特に  
 ていねいに歯みがきをしましょう。

☆ おし歯や歯肉炎などの所見があった人には、受診のすすめを出します。もらった人は早めに歯医者さんに行きましょう。

〇〇の正しい切り方は?

**Q** さて、私は誰?

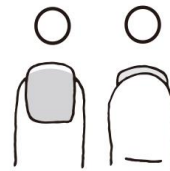
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって? いえいえ、私がなくなるとモノがうまくつかめませんよ。

**A** 私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

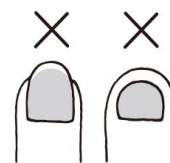
**○ 正解の切り方**

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



**× NGの切り方**

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね