

ほけんだより



令和元年 12月20日発行
宮城県立古川支援学校保健室

今年も残りあと少し！今年ことしは平成へいせいから令和れいわとなりましたね。終わるといことは、そこでおしまいではなく、何かが始まるはじまるときでもありますね。始まるはじまるときは誰だれでも期待きたいや不安ふあんでわくわく、ドキドキします。それでも「新しい何かあたらしい なにかをしてみる」という一歩いっぽを踏み出ですと、自分の殻かが割れたわるようにすっきりすることもあるかと思おもいます。他の人ほかの人から見たらみたら小さな一歩ちいさな いっぽかもしれませんが、あなたが踏み出でした一歩いっぽはとても大きな一歩おおきな いっぽだと思おもいます。とてもすごいこととてもすごいことです。来年らいねんや学校がっこうにいる間あいだに一歩いっぽを踏み出でしてみませんか。

12月・1月の保健目標

「窓を開けて空気くわきの入れかえをしよう」



冬休み明けの保健行事

【身体計測】

1月 9日(木)	高等部
1月10日(金)	中学部
1月14日(火)	小学部 上学年
1月17日(金)	小学部 下学年



中学部で感染症予防についてお話ししました！

昨年度はインフルエンザについて、ウイルスの好きなもの、嫌いなもの、予防として手洗いや換気、加湿器の活用、咳エチケット、規則正しい生活などが大切だという話をしました。今回は、咳エチケットについて詳しくお話ししました。

咳やくしゃみで、意外と遠くまで飛ぶ、ウイルスたち！！
みんなをウイルスから守るには…《咳エチケット》

- 咳やくしゃみが出ている時はマスクをする。
- マスクをしていない時に咳やくしゃみをする時は、腕の内側やティッシュなどで鼻と口をおおう。ティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てる。手で押さえたときはすぐに手を洗う。
- 咳やくしゃみをする時は、人のいない方を向いてする。



マスクのつけ方



ここまでできたら
・マスクをつける前と外した後
に手を洗う

疲

れ

を感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

- ★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも
- ★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん
- ★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗するのも当たり前
- ★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう



冬休み、お手伝いや宿題を頑張ったりお出かけして思い出を作ったりするのもいいですが…
たまには、ほっと一息、のんびりする時間もいいですよ。



気をつけたい冬の事故

⚠ 灯油の誤飲

これはダメ



無理やり吐かせる・水を飲ませる

吐かせると気管に入りやすく、少量でも肺炎を起こすかもしれません。水を飲ませると吐き気を催す可能性があり、さらに危険です。すぐに医療機関を受診してください。

⚠ 湯たんぽで低温やけど

これはダメ



ほうっておく・冷却シートを貼る

熱さや痛みを感じにくいので、気づかぬうちに皮膚の深部までやけどが進行してしまうことも。赤みがあったり水ぶくれができていようなら、病院で診てもらいましょう。

暖を取るための道具が、思わぬ事故を招くかもしれません。手の届かないところに置く、柵をつけるなどの対策をしてあげてください。

保護者の方へ

- ・冬休み歯みがきカレンダー（全校の児童生徒）
- ・がんばり表（対象者）

上記のものも配布させていただきます。お忙しい中とは思いますが冬休み明けの提出をお願いいたします。

また、健康診断で所見があった方にはお知らせをしていましたが、その後の状況につきまして、追跡調査を実施いたします。受診の有無だけでなく、受診することが難しくなる理由なども教えていただければと思います。ご協力よろしくお願いたします。



テーマ：「咳エチケットを知ろう！しよう！」

テーマ設定理由：これからの時期は気温が低下し、空気が乾燥しやすいため呼吸器感染症への注意が必要となる。本校では教室毎の人数は10名以下と少ないが、咳エチケットを行えていない生徒がみられるとの指摘があった。感染症対策を行う上で、咳エチケットを知り、行えるようになることが感染症対策にとって有効であると考えられるため、本テーマを設定した。

内容（言い回し等の確認のため原稿）

こんにちは。去年も2年生と3年生にはお話をさせてもらいましたね。今、インフルエンザがとても流行っています。この学校ではまだいませんが、近くの学校ではインフルエンザになっている人、特に小学生が多いです。小学生がなると次は、だいたい中学生に来ます。中学部のみなさんがインフルエンザやかぜなどにならないで元気に学校や冬休みを楽しめるように、今日はお話しをしたいと思います。

かぜやインフルエンザにならないように、みんなができること知っていますか？

2・3年生はお話を覚えていますか？

【何人かに聞く】

今日はその中で「咳エチケット」についてお話ししたいと思います。

【テーマを貼る】

まず、普段はとーーーーーっても小さくて、見えないウイルスを今回、特別に中学部のみなさんのために大きくしてきました。

これです。【提示する】

※反応によっては

これでも小さい？本物のウイルスってとっても小さいからこれでも頑張ったのだけど、今度お話しするときはもっと大きくしてきますね。

さて、みなさんは、咳やくしゃみをするとき、お友達や先生の方を向いてしていますか？

そのままくしゃみや咳をするとどのくらい飛ぶかというと…

【2～3mを目安にウイルスを投げる】※生徒たちにかかるが問題ないか

このくらいですね。練習したので、だいたいあってます。

意外と遠くまで飛んでしまいますね。咳やくしゃみをなにもしないで人に向かってすると、こんなにも飛んでいってしまいます。

そう、なにもしなかったら、飛びます。

飛ばないようにするためにはどうすればいいのでしょうか？

- ・マスク → そうだね、咳やくしゃみがあるときはマスクをつけようね。
- ・手で押さえる→その時は手にウイルスがついちゃうので手を洗うのが大事ですね。
そうすると手がついちゃうね！どうする？そうだね、手を洗うといいですね。
- ・咳やくしゃみをしない→確かにそうすれば飛ばないね！ただ、急に出る咳やくしゃみをしないのは難しいですよ。
- ・ティッシュでおさえる→いいね。あとはそのティッシュはすぐに捨てて、手を洗おう。
- ・人の方を向かない→
- ・腕の内側で鼻と口でおおう→実際にする

これでだいぶ飛ばなくなりました。

とはいえ目には見えないだけで、ウイルスや細菌はいるので、ご飯を食べる前や外から戻った時、さっきお話ししたように手で触ったときには手を洗いましょう！！

お話を聞いてくれてありがとうございます。

咳エチケットが大事だと分かってもらえましたか？

うまくできなくても、咳エチケットが大事だと分かってくれば嬉しいです。なので、咳エチケットができていない人を見て、「咳エチケットしろよ！」「なんでしていないんだよ！！」と言うのではなく、「咳をされていて大変だね。咳エチケットがんばろうね」とお話ししたり、「咳エチケットってどうやってやるんだっけ」というのを思い出してほしいです。咳エチケットのやり方を他の人にも教えてあげてくださいね。

今日はしっかりと話を聞いてくれてありがとうございます。

これでみんなが元気に過ごすための、保健室からのお話を終わります。